

Le bar au beurre blanc.

Alors là, attention, on ne plaisante plus !!

Procurez vous un bar bien frais, vidé, écaillé et ébarbé (on coupe toutes les nageoires). La quantité à prévoir : presque une livre par personne. Oui, je sais, mais moi, le bar, c'est façon « cote de bœuf » !

La préparation :

Très simple : vous posez votre poisson sur une grande feuille d'aluminium. Vous lui mettez un filet d'huile d'olive de chaque côté, quelques herbes de Provence, un peu de poivre et, si vous aimez, quelques branches et/ou graines de fenouil dans le ventre, à l'emplacement des viscères. Vous terminez par un morceau de beurre sur le dessus et c'est tout. Si la bête est vraiment énorme coté tête, vous pouvez entailler légèrement la chair en diagonale au premier quart pour aider la cuisson.

Refermer le papier d'alu pour réaliser une papillote bien étanche.

La cuisson :

Voilà le seul moment risqué de la recette. Le SEUL risque, c'est de TROP cuire. Rappelez-vous que l'on reconnaît un bon restaurant de poisson, non pas aux sauces, mais à la cuisson !!

Donc, mon conseil est le suivant :

Restez sur des poissons entre 1,5 kg et 2,5 kg. Si vous êtes nombreux, alignez deux poissons de 2 kg. plutôt qu'un monstre de 4 kg.

Pour moi, la cuisson idéale, c'est : Four bien chaud (200°) et 30 minutes pour un bar de 1,5 kg. Si vous n'êtes pas sûr, comptez 5 minutes de moins, ouvrez le four, ouvrez la papillote et testez si la chair se décolle de l'arête centrale au plus près de la tête. Si vous aimez la peau et l'aspect un peu grillé, terminez alors les 5 dernières minutes, papillote ouverte et four sur gril ; mais attention : Mon père disait toujours : « Le mieux est l'ennemi du bien ! ».

1,5 kg	30 minutes
2 kg.	40 minutes
2,5 kg	45 minutes
Au-delà, privilégiez une autre recette	

Vous servirez le bar en le découvrant « à table » pour que les convives profitent de l'ouverture de la papillote. Il faudra découper et servir rapidement. Si vous choisissez un service « depuis la cuisine », l'utilisation d'assiettes préchauffée est indispensable.

En ce qui concerne les légumes, quelques pommes vapeur et un fagot de haricots verts seront parfaits. Vous pouvez aussi ajouter une ou deux têtes de brocolis ou un petit flan de courgettes.

Le beurre blanc :

(Merci Jean-François, maître incontesté du beurre blanc Larmorien) :

Dès potron minet (et même la veille si vous voulez), ciselez 3 échalotes.

Versez-les dans une petite casserole et y ajoutez le mélange suivant :

1 verre à bière de vin blanc sec (muscadet, coteaux du Giénois) et ½ verre à bière de vinaigre blanc (dit cristal). Vous laissez cuire à feu doux le temps que tout ait réduit. Il faut compter au moins ¾ d'heure pour y arriver

Il doit subsister au fond de la casserole, 2cm de cette purée d'échalote, encore légèrement humide. Elle doit avoir légèrement bruni mais à peine. Il ne faut surtout pas la crâmer, le goût resterait dans la sauce.

Vous ajoutez alors une très grosse cuillerée de crème fraîche épaisse et vous rallumez le feu (Ah que c'est vrai !). Vous remontez le mélange à ébullition 1 minute ou 2 maxi.

Ensuite, vous pouvez conserver ce mélange jusqu'au repas, voire même jusqu'au lendemain. C'est la base de votre sauce.

10 minutes avant de servir le bar, vous terminez ainsi votre beurre blanc :

Vous avez sorti et laissé ramollir votre plaquette de beurre de 250 gr. depuis le matin.

Vous ressortez la casserole contenant votre base. Vous remettez à chauffer tout doucement et incorporez peu à peu des cuillerées de beurre mou. Ça ne doit jamais bouillir. La consistance doit rester un peu épaisse. N'hésitez pas à mettre toute la plaquette. A la fin, vous rectifiez en salant un peu. Certains ajoutent un soupçon d'estragon.

Dernière étape : Vous passez votre sauce à travers un chinois, en pressant bien la pâte d'échalote restant au fond du chinois. Choisissez une saucière préalablement chauffée car le beurre blanc refroidit vite.

Mon dernier conseil :

Réservez cette recette pour une tablée de 2, 4 ou 6 personnes. Donc un bar de 1, 1,5 ou 2 kg. Au-delà, c'est la panique, les risques de rater la cuisson sont importants et le poisson refroidit dans l'assiette alors que le dernier convive n'est pas encore servi.

Pour des tablées plus importantes, il y a d'autres recettes !! Par exemple, une variante de celle-ci dans laquelle vous pré-découpez les pavés de bar et réalisez autant de papillotes que de convives (ou même la cuisson de tous les pavés au grill).

Bon appétit !!