

ROUGE

FILET DE BAR  
LAQUÉ  
FRANCE-ASIE

LA DOUCEUR DU POISSON ET LA VIGUEUR DE LA SAUCE SOJA-VIN ROUGE, UN CONTRASTE DE COULEUR ET UN MARIAGE DE SAVEUR ! LA RENCONTRE DE L'ASIE ET DE LA FRANCE.

 INFORMATIONS

Difficulté : **Facile**  
 Nombre de personnes : **4 personnes**  
 Temps de préparation : **10 min**  
 Temps d'attente : **30 min**  
 Temps de cuisson : **Environ 5 min**  
 Coût : **Budget Moyen**

 CONSEILS :

Le filet de bar peut être remplacé par du pavé de lieu, de l'eglefin ou du merlu. Pour bien faire le laquage, il faut un poisson sec, soit vous épongez le poisson, soit vous le fleurez rapidement avec un peu de féule. Le laquage apporte en plus de la couleur une saveur et un assaisonnement «exotique».



## INGRÉDIENTS

4 pavés de bar  
 fleur de sel  
 1 rouelle de gingembre  
 15 cl de vin rouge **CRAMOISAY**  
 5 g de sucre  
 10 cl de sauce soja  
 2 cl d'huile de tournesol  
 1 c à c rase de fécule



## PRÉPARATION

- 1 - Faites réduire de moitié dans une petite casserole le vin rouge **CRAMOISAY**, le sucre, le gingembre et la sauce soja.
- 2 - Liez très légèrement un peu de fécule délayé dans un peu d'eau froide.
- 3 - Réservez cette sauce à température ambiante.
- 4 - Salez légèrement vos filets de bar sur les deux faces.
- 5 - Chauffez votre poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 6 - Mettez les pavés à cuire côté peau pour bien saisir la peau.
- 7 - Commencez à laquer côté chair. Cuisez 2 à 3 minutes à feu moyen selon l'épaisseur de votre poisson.
- 8 - Retournez les pavés et laquez le côté peau pendant que le filet termine sa cuisson côté chair pendant une minute.

*C'est prêt!*



Scanner ce QR code  
 pour vous connecter sur  
 le site de Noémie Vernaux  
 et découvrir d'autres recettes.