

Bar en papillote et fondue de légumes

écrit par Karim



(je ne suis pas du tout content de ma photo mais j'ai promis à des amis New Yorkais de leur mettre une recette de poisson en papillote. Ils l'attendent depuis 2 mois. Je reviens très vite avec un cliché plus présentable).

Ce poisson porte deux noms différents : il se nomme bar lorsqu'il vit et est pêché dans l'océan Atlantique, et loup dans la Méditerranée. Ce nom de « loup » vient de sa voracité. En effet, le bar ouvre la bouche en nageant et se gave de tout ce qui lui tombe sous les nageoires, du moment qu'ils sont plus petits que lui (c'est la pacman de la mer !).

Classiquement grillé au four, le bar peut être préparé cru, en croûte de sel, poché, braisé ou encore poêlé. Si l'on veut conserver toutes les qualités de ce produit, il est impératif de ne pas saisir le bar à feu vif mais au contraire de le

cuire, côté peau, doucement, à la poêle, pendant environ 7 à 8 minutes, avant de le terminer au four, à basse température (140°C) pendant 2 minutes. Personnellement, à la maison, nous l'aimons en papillote ou poêlé. Dernièrement, j'ai récupéré une grande poissonnière (petit clin d'œil à Dédé qui nous a quitté il y a quelques mois), je vais donc tester le Bar poché aux herbes.

Si vous pouvez vous procurer du Bar de ligne, c'est le top. Par contre, c'est très rare et extrêmement cher. Vous retrouverez plus couramment du Bar de pêche chez votre poissonnier. Il a une chair moins savoureuse que celle du bar de ligne. Par contre, évitez à tout prix les bars d'élevage (dans les grandes surfaces), nourris aux farines de poisson dans des piscicultures. Aujourd'hui, 90% des bars consommés en France sont d'élevage, 8% sont pêchés au filet, et seulement 2% sont des bars de ligne (autant vous dire que ceux-là sont réservés aux grands restaurants).

L'oncle et la tante de ma femme habitait dans la Sarthe, autant vous dire que la majorité de nos courses étaient faites dans le coin lorsque nous y passions en weekend (non on ne squatte pas, c'est la famille !). Aujourd'hui, ils ont déménagé et sont proche de Dieppe. (Tata, je n'ai pas le choix, je suis contraint de balancer !). Je suis tellement anti grande surface que je mesure la chance que nous avons de pouvoir acheter des produits naturels et frais. En moyenne, les produits coûtent presque deux fois moins chers qu'en grande surface et trois fois moins que chez le poissonnier. Lorsque vous irez faire un tour en Normandie, n'oubliez pas d'emporter votre glacière.

Par contre, ne faites pas comme moi : la dernière fois que j'ai acheté du poisson au marché locale du Tréport, j'étais tellement excité que j'en ai oublié de leur demander de préparer les poissons. Je ne vous raconte pas la galère et l'état de la cuisine lorsque j'ai retiré les écailles. Vous en retrouvez une semaine après.

Il faut compter environ **40 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat.

Pour gagner du temps, vous pouvez préparer votre fumet de poisson à l'avance et remplir des sacs à congélation spéciales glaçons. C'est vraiment très pratique. Ensuite, il suffit de 2 minutes à feu doux dans une petite casserole pour obtenir la quantité souhaitée.

La recette se divise en trois parties. Je ne compte pas la préparation du poisson.

Demandez à votre gentil poissonnier de le faire pour vous.

- > Préparation du fumet de poisson (30 minutes)
- > Préparation de la fondue de légumes (30 minutes)
- > Préparation des papillotes (10 minutes)

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 cocotte (pour le fumet de poisson)
- 1 lèchefrite (pour cuire au bain marie les papillotes)
- 1 grande casserole (pour récupérer le fumet)
- 1 casserole moyenne (pour cuire les pommes de terre)
- 1 écumoire ou un chinois (pour filtrer le bouillon)
- 1 spatule en bois
- Du papier aluminium (pour envelopper le poisson et les légumes)
- 1 éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
- Couteau large à julienne (pour les carottes et les courgettes)

Ingrédients pour le fumet de poisson :

- Tout ce que le poissonnier veut bien vous donner (arêtes et parures de poissons blancs)
- 1, 5 litre d'eau froide
- 2 oignons
- 1 échalote
- 2 carottes
- 1 bouquet garni
- 1 poireau

Ingrédients pour préparer 2 papillotes pour 4 personnes :

- 2 Bar de 500gr
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 gros oignon ou 2 moyens
- 3 pommes de terre
- 1 poireau
- 10cl (100gr) de crème liquide
- Mélange d'épices pour poisson (je l'achète chez Grand Frais) ou [Aneth](#), [fenouil](#) et [persil](#).
- De beurre et de l'huile d'olive

→ Sel, poivre

Préparation du fumet de poisson :

Eplucher **les oignons (2)**, **l'échalote**, **les carottes (2)** et **le poireau**.

Couper les oignons en 4, l'échalote en 2, les carottes en tronçon et le poireau.



Verser tous les ingrédients dans la cocotte (sans le couvercle) ainsi que **les parures de poissons et le bouquet garni**. Je récupère toujours un maximum de parures de poissons que je congèle et utilise lorsque j'en ai besoin. Quelque fois, je pourrais faire un repas juste avec la chair de poisson que je récupère à la fin de la cuisson. A la criée, les bacs à déchets regorgent de parures de poissons. Mouiller avec **1,5 litre d'eau froide**. Si vous voulez avoir un fumet plus corsé, mouillez juste à hauteur.



Porter à petite ébullition pendant **30 minutes** puis écumer (éliminer à l'aide d'une écumoire ou d'une cuillère les impuretés, la mousse qui se forme à la surface du bouillon de la cuisson).

A la fin, il ne vous reste pas grand-chose mais il reste l'essentiel. Vous pouvez choisir de le corser encore, pour cela prolonger la cuisson du fumet pendant **15**



minutes.

Si vous avez trop de fumet, pas de panique il existe une solution vraiment très simple. Prendre des **sacs congélation pour glaçons** et les remplir avec le reste du fumet. Lorsque vous en avez besoin, il suffit de prendre juste la quantité nécessaire.



Préparation de la fondue de légumes :

L'objectif dans cette étape est de précuire les oignons, le poireau et les pommes de terre tout en préservant un léger croquant. Au départ, je mettais tous les ingrédients avec le poisson. Mais depuis, j'ai changé de technique car je trouvais que certains légumes ne cuisaient pas suffisamment et qu'ils perdaient beaucoup d'eau lors de la cuisson.

Eplucher et émincer **l'oignon** et **le poireau**. Eplucher et réaliser une julienne de légumes avec **les carottes (2)** et **les courgettes (2)**. Réserver.



Eplucher et couper en gros dés **les pommes de terre (3)**.

Dans une casserole, faire précuire les pommes de terre, commencer le départ à froid. Il faut compter environ **15 minutes**. Réserver.



Préparer tous les légumes.

Dans une sauteuse avec **une noix de beurre** et **une cuillère à soupe d'huile d'olive**, faire suer **les oignons** pendant **5 minutes** en mélangeant régulièrement.

Ensuite, ajouter **l'émincé de poireaux**, laisser cuire **5 minutes** en mélangeant régulièrement.

Ajouter **les pommes de terre**.

Ajouter 10cl (**100gr**) de **crème liquide**, mélanger et laisser cuire encore **5 minutes** à feu doux.



Ajouter 2 pincées d'épices de mélange poisson, sel et poivre. Si vous n'en n'avez pas, ajouter au minimum Aneth, fenouil et persil.
Continuer la cuisson pendant 2 minutes. Réserver.



Préparation des papillotes :

Commencer par découper des feuilles de papier aluminium (environ 50cm de long), il y en a 3 par papillote.

Poser 2 feuilles face à vous, 1 autre feuille dans le sens inverse et commencer à pincer les 2 côtés. Normalement, tout se tient parfaitement (pour cette étape, j'ai embauché ma femme. Je ne me souviens jamais dans quel sens il faut commencer !).



Préchauffer le four à **210°C** chaleur tournante.

Ajouter **la fondue de légumes**, **les lamelles de carottes** et **courgettes**. Pour les quantités, c'est au feeling.

Avec les 2 feuilles d'aluminium du dessous, replier et envelopper complètement la papillote. Il faut bien pincer tout le pourtour (le poisson ne s'échappera pas, mais il est préférable d'être prudent !).



Déposer vos papillotes dans le lèche-frite. Ajouter 1 cm d'eau, la cuisson est

réalisée au bain marie.

Enfourner pour 25 minutes. Vérifier la cuisson du poisson avant de servir.



Je vous suggère de servir tout de suite. C'est un plat complet, il est (normalement) inutile d'ajouter un autre accompagnement.

Informations utiles :

- Si vous avez du Bar de ligne, appelez-moi, je viendrai le préparer avec plaisir.
- Assurez-vous de prendre un poisson frais. Pour cela, il faut impérativement vérifiez que ses écailles soient brillantes et bien adhérentes, signe de fraîcheur. Pensez aussi à sentir le poisson, c'est très révélateur. Les yeux doivent être bien rebondis. Un poisson pêché depuis plusieurs jours aura un œil plat et terne (à éviter à tout prix).
- Sachez qu'il existe des élevages biologiques. Un Label Rouge identifie les bars élevés en pleine mer, dans de bonnes conditions, sans surpopulation, et nourris à base de poissons.
- La pleine saison du Bar se situe entre février et mars.
- Vous pouvez mettre moins de légumes et accompagner le plat avec du riz. Si c'est le cas, faites le riz dans le fumet de poisson. Il en sera que meilleur.
- Vous pouvez, sans crainte pour votre organisme, utiliser de l'aluminium pour cuire le poisson. Je vous dirai le contraire si vous utilisiez du papier aluminium tous les jours. Pour les personnes qui ne veulent pas avoir l'aluminium en contact avec le poisson, poser une feuille de papier sulfurisé dans le fond.

→ Ne jetez pas le reste de fumet, garder-le entre autre pour cuisiner un risotto aux fruits de mer (la recette arrive bientôt) ou bien préparer une sauce blanche pour poisson.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...