



Bar de ligne vapeur laqué à la pastèque

*Line-caught bass steamed
and glazed with watermelon*

Bar de ligne vapeur laqué à la pastèque

Line-caught bass steamed and glazed with watermelon

INGRÉDIENTS

Pavé de bar de ligne	140 g
Purée de pastèque PONTIER	50g + 50g
Campari	1cl
Fécule de maïs	2g
Fenouil	¼
Citron jaune	1
Eau	20cl
Graines de coriandre	5g
Huile d'olive	
Ail, thym, laurier	
Sel	
Poivre	

PROGRESSION

Concasser finement la moitié des graines de coriandre. Émincer finement le fenouil, puis l'assaisonner du jus d'un citron, d'huile d'olive, de graines de coriandre concassées, de sel et de poivre. Laisser ensuite mariner pendant environ 20 minutes. Mettre à bouillir 50g de purée de pastèque PONTIER et lier celle-ci avec la fécule de maïs. Laisser ensuite tiédir hors du feu, puis ajouter le Campari.

Dans un cuit-vapeur, réunir 50g de purée de pastèque PONTIER, l'eau, le reste des graines de coriandre, l'ail, le thym et le laurier. Disposer une grille, puis mettre le tout à bouillir. Assaisonner le pavé de bar et le disposer sur la grille. Couvrir, éteindre le feu et laisser cuire pendant environ 10 minutes.

Napper ensuite le pavé de bar de la laque pastèque / Campari. Dresser le fenouil mariné au centre de l'assiette, puis disposer le pavé de bar dessus et poivrer.

LE CONSEIL EN PLUS

La recette fonctionne sans Campari également.

INGREDIENTS

Thick fillet of line-caught bass	140g
PONTIER watermelon purée	50g + 50g
Campari	1cl
Cornflour	2g
Fennel	¼
Lemon	1
Water	20cl
Coriander seeds	5g
Olive oil	
Garlic, thyme, bay leaf	
Salt	
Pepper	

INSTRUCTIONS

Finely crush half the coriander seeds. Finely chop the fennel then season with lemon juice, olive oil, crushed coriander seeds, salt and pepper. Leave to marinate for around 20 minutes. Bring 50g of PONTIER watermelon purée to the boil and thicken with cornflour. Take it off the heat and when it has cooled to warm, add the Campari.

In a steamer, put 50g PONTIER watermelon purée, water, the remaining coriander seeds, garlic, thyme and bay. Add a rack then start boiling. Season the bass fillet and place it on the rack. Cover, turn the heat off and leave to cook for around 10 minutes. Then cover the bass fillet with the watermelon / Campari glaze. Arrange the marinated fennel in the middle of the plate then place the bass fillet on top and season with pepper.

EXTRA TIP

The Campari is not essential but adds a subtle bitterness to the dish.



Pastèque 100%
Watermelon

Origine Espagne