

**Dos de Bar de Ligne, Emulsion de Crevettes Grises
Et Pulpe de Carottes au Gingembre**

Pour 4 Personnes :

Ingrédients :

- Bar de Ligne (demandez a votre poissonnier de vous lever les filets) : 4 filets de 0,160 grs environ,
- Crevettes grises : 0,100 grs,
- Fumet de poisson déshydraté : 0,020 grs,
- Crème liquide : 0,200 grs,
- Carottes : 0,500 grs,
- Gingembre : 0,030 grs.

Progression :

1. Faites revenir les crevettes avec un peu d'huile d'olive et mouiller au fumet de poisson, laissez cuire a feu doux pendant 15 minutes puis incorporez la crème liquide, laissez a petit feu pendant 10 minutes,
2. Mixer la sauce avec un robot puis passer dans une passoire fine (réserver),
3. Cuire les carottes à l'eau avec le gingembre et un peu de sel,
4. Une fois cuites retirez le gingembre et mixer les carottes afin d'obtenir une purée bien lisse,
5. Monter la purée avec un peu de beurre,
6. Cuire à la poêle vos filets de bar à l'huile d'olive,
7. Dressez vos filets accompagnés de la purée et un trait de sauce.

Bonne Dégustation, Bon Appétit !

Le Diapason

Restaurant Le Diapason – 12-14, Rue Joseph de Maistre – 75018 Paris

Tél. 01.44.92.34.00 – Fax 01.44.92.34.30

Mail diapason@terrass-hotel.com - Web www.restaurantlediapason.com