



image: <https://www.vision-plaisir.fr/medias/images/bar-et-patate-douce.jpg>



## Filet de bar et sa brunoise de patate douce

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Le bar fait partie de la famille des Moronidae et vient principalement d'Amérique et en Europe.

### Ingrédients:

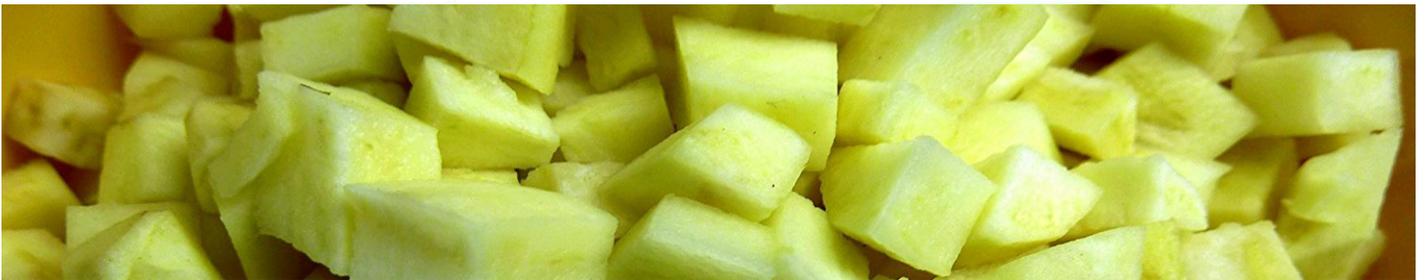
- 4 filets de bar
- 1 cuillère à café de moutarde en grain
- 25cl de fond de veau lié



Recette de [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)

- 50g de beurre doux
- huile d'olive
- 800g de patate douce
- aneth pour la décoration
- sel fin et poivre du moulin

**Recette pour: 4 personnes**



## Réalisation:

**Préparer les filets de bar** en les désarêtant et réaliser des incisions sur la peau puis réserver au réfrigérateur. Éplucher les patates douces et les laver. Couper en petits cubes, "**en brunoise**". **Torréfier** quelques **graines de moutarde** dans une casserole et déglacer au fond de veau. Filtrer la sauce en pressant les graines de moutarde pour en extraire le jus. Réserver dans une petite casserole en vérifiant l'assaisonnement. Faire chauffer une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive. **Verser la brunoise de patates douce** et cuire et **faisant sauter** régulièrement les patates douces. Assaisonner et réserver au chaud après cuisson. Dans une autre poêle, faire chauffer à nouveau de l'huile d'olive. Déposer les filets de bar côté peau en premier **sur la partie antiadhésive de la poêle**. Assaisonner les filets avec sel fin et poivre du moulin. Cuire environ 5 minutes à feu moyen. Retourner vos filets et éteindre le feu, puis laisser terminer leur cuisson doucement pendant 2 à 4 minutes. Pendant ce temps, ajouter le beurre à la sauce et bien mélanger sur feu fort. **Dressage** : disposer au centre d'une assiette **la brunoise de patates douces** et déposer le filet de bar après l'avoir épongé sur du papier adsorbant. Verser au tour la sauce moutarde montée au beurre. **Un brin d'aneth** et je vous souhaite bonne dégustation.

**Les graines de moutarde** sont complètement différentes de la moutarde. Le goût de ses graines sont plus parfumées et moins piquantes. La moutarde est une invention des **Romains, les ennemis d'Astérix ou Obélix** ? Non ! Mais allez savoir, lol. Pour revenir aux graines de moutarde, la plante fleurit toute l'année suivant la région et le pays de culture. Les trois-quarts de la moutarde produite



Recette de [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)

en France est due à l'importation de graines du Canada. Attention, **il existe plus de 40 variétés de plantes de moutarde et toutes ne sont pas comestibles.**

Le bar commun (*Dicentrarchus labrax*) ou le bar tacheté (*Dicentrarchus punctatus*). Ce poisson est très apprécié par les cuisiniers. **Il est appelé aussi le loup ou perche des mers.**

