**Bar écume de lard et légumes d’été**

**Durée : 55 minutes**

**Difficulté : 2**

**Nombre de portions : 8**

***Bar***

1 bar de ligne de 1400 g

***Sauce bar***

3 échalotes

1 branche de romarin

250 g de poitrine 1/2sel

250 g de lait

250 g de crème

***Fondue épinards et coulis épinards***

500 g d’épinards

200 g d’oignons

75 g de beurre

Lard (récupérer le lard infusé de la sauce)

Muscade, sel et poivre

***Légumes glacés***

25 mini carottes fanes

10 asperges

100 g de beurre

300 g de bouillon de volailles

Thym

Sel et poivre

***Copeaux de légumes***

3 carottes

3 asperges

3 betteraves

300 g d’eau

200 g de vinaigre de cidre

100 g de sucre

Sel (une pincée)

***Tuiles de parmesan***   
  
65 g de farine  
60 g de blancs d’œufs  
90 g de parmesan  
100 g de beurre  
Sel et poivre

***Étape 1 :***

Écailler, vider et lever les filets de bar, désarêter, rincer, puis tailler pavés.

***Étape 2 :***

Réaliser la sauce, ciseler les échalotes, déglacer avec la crème et mouiller avec le lait puis infuser la poitrine et le romarin pendant 30 minutes, retirer le lard puis passer au chinois.

***Étape 3 :***

Réaliser la saumure pour les pickles, faire bouillir l’eau, le sucre et le vinaigre, tailler les légumes en copeaux les mettre dans la saumure chaude puis laisser de côté jusqu’à refroidissement.

***Étape 4 :***

Éplucher les légumes, les faire revenir au beurre avec du thym et mouiller à mi-hauteur avec le bouillon. Cuisson à l’étuvée jusqu’à ce que les légumes soient glacés.

**Étape 5 :**

Laver et équeuter les épinards, ciseler les oignons puis les faire revenir au beurre, ajouter les épinards, assaisonner puis cuire. Mettre de côté 150 g de tombée d’épinards pour le coulis.

Tailler la poitrine infusée en fine julienne, puis mélanger avec le reste de tombée d’épinards.

***Étape 6 :***

Réaliser les tuiles. Mettre tous les ingrédients ensemble au mixeur et obtenir une pâte homogène.  
L’étaler à la spatule sur les moules en silicone.  
Puis cuire à 160°C pendant 7 min.

***Étape 7 :***

Cuire le bar avec un filet d’huile d’olives, puis passer au dressage sur une assiette.

Mettre les épinards dans un emporte-pièce. Déposer le bar cuit à cheval sur les épinards.

Disposer joliment les légumes en donnant du relief, ajouter quelques copeaux et faire quelques points de coulis. Passer la sauce au mixeur plongeant et déposer de l’écume sur le bar.