

Four combiné vapeur, four vapeur  
Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 21 minutes

## Médillons de Bar aux fenouils confits et au citron

Pour 6 personnes



### Panier de courses

850g de filet de bar (écaillés)  
8 fenouils moyens  
1 citron yuzu  
1 citron jaune  
1 botte d'aneth  
125g de beurre doux  
12 olives taggiasca hachées  
12 quartiers de tomates confites

### Matériel

Plat vapeur perforé  
Poêle, sauteuse

### Déroulé de la recette

Couper les fenouils en 4.  
Saler, poivrer les fenouils et les agrémenter d'un bon filet d'huile d'olive.  
Mettre les fenouils sous vide.  
Placer au four vapeur en mode de cuisson « Sous vide » à 85°C pendant 40 minutes.  
Placer dans de l'eau glacée en sortie de cuisson.  
Réserver

Hacher les olives.  
Assaisonner les filets de bar de sel, de poivre, de zestes de citron et d'huile d'olive.  
Sur un papier film, placer un filet de bar, disposer dessus les tomates confites et les olives hachées.  
Disposer par-dessus un second filet tête-bêche.  
Rouler fortement grâce au papier film pour réaliser un boudin bien ferme.

Détailler 4 tranches dans ce rouleau.  
Réserver au frais.  
Presser le citron jaune et le citron yuzu.  
Placer le jus de citrons dans une casserole et réduire de moitié à feux doux.  
Monter au beurre au feux minimum à l'aide d'un fouet.  
Au moment de servir, mixer avec un mixer plongeant.  
Rectifier l'assaisonnement si besoin.

## **Conseil de dressage**

Au moment du repas, préchauffer le four vapeur 80°C.  
Dans un plat de cuisson disposer les tronçons de bar et les quartiers de fenouils sortis de leur sac de cuisson et enfourner pendant 9 minutes.  
Dresser dans des assiettes chaudes, napper de sauce aux citrons et parsemer d'aneth.