

L'excellence du bar rôti, émulsion au fenouil et risotto safrané

Ingrédients essentiels

- Riz Arborio ou Carnaroli (choisis pour leur richesse en amidon)
- Pistils de safran de qualité
- Bouillon de volaille ou de légumes (ratio de 3 à 4 volumes pour 1 volume de riz)
- Filets de bar frais
- Fenouil frais, beurre froid en dés et parmesan râpé
- Huile neutre pour la cuisson

La maîtrise du risotto safrané

- Faire infuser les pistils de safran dans un peu de bouillon chaud pendant au moins 15 minutes avant l'incorporation.
- Ajouter le bouillon louche après louche pendant 18 à 20 minutes pour obtenir une texture 'al dente'.
- Réaliser la 'mantecatura' finale : incorporer vigoureusement le beurre froid et le parmesan hors du feu pour lier l'amidon et garantir l'onctuosité.

La cuisson parfaite du bar

- Saisir le filet côté peau en premier dans une poêle chaude avec un filet d'huile neutre pour obtenir une peau croustillante.
- Viser une température à cœur comprise entre 55°C et 60°C pour conserver une chair nacrée et fondante.
- Laisser reposer le poisson 1 à 2 minutes après la cuisson pour permettre la redistribution des jus dans la chair.

L'émulsion au fenouil

- Mixer le jus de cuisson du fenouil avec des dés de beurre froid à l'aide d'un mixeur plongeant pour une émulsion stable.
- Rehausser le goût de l'émulsion en ajoutant une pointe d'anis étoilé ou des graines de fenouil toastées lors de la cuisson du légume.