



## Une recette Prosper Montagné



Club Gastronomique Prosper Montagne, Siège Administratif: 45 rue Saint-Roch - 75001 Paris, Siège Social: CCI, 3 Bd Camille Pelletan - 11000 Carcassonne  
www.club-prosper-montagne.fr email: info@club-prosper-montagne.fr



Nicolas Sale, Chef Exécutif, de La Table du Kilimandjaro à Courchevel vous propose la recette suivante:

### Bar de ligne des côtes Bretonnes, cresson à l'ail doux, pommes fondantes et soufflées, caviar beluga.

#### Progression de la recette:

**Bar:** Ebarber, écailler, vider, nettoyer et sécher le bar. Lever les filets. Portionner des tronçons de 80 g de 8 cm de long au coeur des filets. Au moment, assaisonner de sel et d'huile de cresson sur un film. Rouler dans le film, sans sécher, pour obtenir des boudins réguliers. Cuire au four vapeur à 65° C pendant 8 min pour atteindre 45° C. Lustrer d'huile de cresson à l'envoi.

**Huile de cresson:** Effeuillez 1 bte de cresson. récupérer les pousses d'1 botte de cressonnette. Chauffer l'huile à 115° C. Mélanger l'ensemble dans le bol du thermo-mixer, et mixer pendant 5 min pour obtenir un mélange homogène. Filtrer à l'aide d'un Tork, refroidir en cellule.

**Mayo cresson:** Cuire l'oeuf pendant 4m30. Mixer l'oeuf avec le cresson et la cressonnette. Ajouter le wasabi et le raifort. Incorporer 75 g d'huile de cresson, assaisonner de sel et poivre. Rectifier la texture avec le xanthane. Réserver au frais en pipette.

**Pomme de terre caviar:** Laver, éplucher les pommes de terre. A l'aide de trois cuillères à pomme parisienne de taille différentes, détailler des demi-sphères dans les pommes de terre. Oter le centre de chacune d'elle, à l'aide de trois emportes pièces de tailles différentes. Portionner sous vide 2 pièces de 3 tailles différentes avec une noisette de beurre demi-sel. Cuire à 83° C vapeur, vérifier la cuisson par pression. Au moment, chauffer et glacer les pommes de terre dans un glaçage fond blanc. Flasher rapidement sous la salamandre, puis garnir le centre des pommes de terre de caviar, déposer en volume une pousse de cressonnette et une chips de ratte.

**Chips de ratte:** Détailler finement des petits ronds de pommes de terre à l'aide d'un emporte pièce de 0.5 cm. Cuire dans une négresse à 110° C, égoutter, saler et réserver.

**Tombée de cresson:** Laver, équeuter le cresson. Au moment, tomber le cresson au beurre ½ sel, remuer à l'aide d'une gousse d'ail dégermé piqué sur une fourchette, égoutter à l'envoi.

**Nage de coquillage:** Au moment, monter au beurre de cresson le jus de coquillage. Rectifier éventuellement l'assaisonnement à l'aide de fond blanc. A l'envoi, porter à ébullition, sortir du feu et ajouter 50 g de coquillage; 50 g de couteau, 40g de brunoise de chair de bar et 10 g de brunoise de citron.

**Coquillage:** A réception, dégorger les coquillages dans une eau salée à 30g/l, au frais, à l'abri de la lumière, pendant 3h. Egoutter et réserver au frais. Au moment de l'utilisation, les rincer à l'eau claire pendant 30 minutes. Suer le céleri branche émincer et l'échalote ciselée au beurre, mouiller au vin blanc et porter à ébullition, réserver. Chauffer une casserole à blanc. Ouvrir les coquillages par petite quantité avec le vin blanc à couvert. Refroidir en cellule. Décortiquer les coquillages muni de gants, découper le pied pour ne conserver que la partie supérieure, réserver sur glace.

**Couteau:** faites la même opération que les coquillages au moment de les décortiquer, détailler en sifflet de 1 cm de long, réserver sur glace.

**Beurre de cresson:** Incorporer 30 g de cresson finement haché et le jus de citron à 20g de beurre pommade, rouler en boudin.

**Emulsion de cresson:** Laver, émincer les oignons et les poireaux. Suer au beurre à couvert. Ajouter le cresson puis mouiller au fond blanc, crémer et laisser infuser 30 min. Mixer, passer au chinois, rectifier l'assaisonnement.

**Dressage:** Dresser la tombée de cresson égouttée au centre de l'assiette dans un cadre de 3 x 8 cm. Poser le bar dessus, puis déposer une ligne de caviar sur la longueur du bar. Dresser les pommes de terre caviar de part et d'autre du poisson. Dresser la mayo cresson en point aux extrémités du bar. Dresser la nage de coquillage dans un récipient haut, recouvrir d'émulsion cresson.

*Bonne dégustation.*

#### Les ingrédients pour 4 personnes:

- 5 g d'ail,
- ¼ l d'amande,
- 40 g de beurre,
- 15 g de beurre 1/2 sel,
- 1 bar de 4 kg,
- 10 g de caviar beluga,
- pm citron,
- ¼ l de coque
- ¼ l de couteau,
- 0.6 cl de fond blanc,
- 0.5 l d'huile de pépin de raisin
- ½ pce d'oeuf,
- 10 g d'oignon,
- ¼ l de palourde,
- 20 g de poireaux,
- 100 g de pommes de terre ratte,
- 10 g de raifort,
- ¼ l de vin blanc sec,
- 3 g de wasabi,
- 0.5 g de Xanthane.

La Table du Kilimandjaro  
Route de l'Altiport  
73120 COURCHEVEL

Tél.: 04 79 01 46 46

e-mail:  
welcome@hotelkilimanjaro.com  
www.hotelkilimandjaro.com