



## FILET DE BAR, CRUMBLE DE PARMESAN ET CAROTTES GLACÉES



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Filets de bar	2 pièces	4 pièces
Farine	25 g	50 g
Poudre d'amandes	25 g	50 g
Parmesan râpé	25 g	50 g
Carottes fanes	500 g	1 kg

Dans votre placard :

Beurre pour le crumble	25 g	50 g
Beurre pour les carottes	30 g	60 g
Sucre semoule	10 g	20 g
Huile d'olive	5 cl	10 cl

Sel fin

Poivre du moulin



## Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 15 mn

👨‍🍳 Cuisson : 25 mn

### 1. Le crumble de parmesan

- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un bol, du bout des doigts, malaxez la farine, le beurre, la poudre d'amandes et le parmesan râpé jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Répartir la pâte sur une plaque avec une feuille de papier sulfurisé. Cuire au four 15 à 20 minutes.

### 2. Les carottes glacées

- Epluchez les carottes et les couper en fines lamelles, légèrement en biais. Les rincer, puis les disposer dans une poêle. Recouvrir d'eau juste à hauteur, puis ajoutez le sucre, le beurre et une pincée de sel. Posez dessus une feuille de papier sulfurisé avec un trou au centre pour faire sortir la vapeur. Faire cuire jusqu'à évaporation du liquide.

### 3. Les filets de bar

- Sur une plaque, avec un papier sulfurisé, déposez les filets de bar côté peau, les assaisonner de sel et de poivre et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Cuire au four à 200°C pendant 6 minutes.

### 4. Le dressage

- Au centre de l'assiette, dressez les carottes, puis déposez dessus le filet de bar et terminez en parsemant de crumble au parmesan.

### 5. Le + du Chef

- Glacer les légumes, consiste à les cuire accompagnés de beurre, de sel et de sucre, à couvert avec une feuille de papier sulfurisé jusqu'à évaporation du liquide. Cette technique permet de conserver toutes les saveurs des légumes tout en leur donnant un aspect brillant. Vous pouvez utiliser cette technique avec des courgettes, des radis roses et rouges ou encore des navets.

### 6. Le crumble

- Pour les crumbles salés, vous pouvez varier les saveurs des fromages (tout en vous assurant de prendre des fromages à pâte sèche : Comté, Mimolette...) et faire varier les fruits secs (poudre d'amandes, noisettes, pignons...).

