

Filet de bar en papillote sur coussin de Mâche

4 personnes

Temps de préparation : 5'

Temps de cuisson : 10'

ingrédients :

- 4 filets de bar de ligne portion sans peau
- 300 g ou 2 barquettes de mâche
- 1 orange à jus non traitée
- 100 g de beurre mou
- 1 pincée de sucre poudre.
- sel, poivre

1. Préparez le beurre d'orange : prélevez le zeste de l'orange lavée au préalable à l'aide d'un économe et découpez celui-ci en fins bâtonnets; faites-le blanchir une minute à l'eau bouillante puis égouttez-le. Pressez l'orange pour le jus. Incorporez le jus d'orange et les $\frac{3}{4}$ de zestes au beurre ramolli; réservez au frais.

2. Allumez le four th.6-7(200°C). Découpez 4 rectangles de papier sulfurisé.

3. Passez la mâche sous l'eau, essorez-la et ciselez-la grossièrement. Répartissez-la sur les 4 papillotes. Saupoudrez d'une pincée de sucre puis déposez un filet de bar. Parsemez de noisette de beurre d'orange et de quelques zestes d'orange. Fermez les papillotes, glissez-les dans le four chaud et faites cuire 8 à 10 minutes. Les papillotes sont cuites lorsqu'elles sont bien gonflées.

- Photographe : Christian Adam /Canetti Conseil

