Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filets de bar poêlés, beurre citronné au Poivre médiéval

Filets de bar poêlés, chair délicate et peau croustillante : voilà une recette pour goûter la mer avec justesse. Le poisson nacré se pare d’un beurre citronné où le Poivre médiéval diffuse son trio de poivres, sa coriandre et une pointe de moutarde, apportant une attaque vive puis une rondeur aromatique. La texture se joue entre la peau bien dorée et la chair fondante, nappée d’un beurre parfumé qui la magnifie sans l’écraser. Simple et rapide, ce plat convient à un dîner convivial en semaine ou à une table légère pour recevoir. En moins d’une heure, tu obtiens une assiette élégante, parfumée et équilibrée, prête à séduire les amateurs de saveurs franches.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**15 min**	**facile**

Ingrédients

- 4 filets de bar (120–150 g chacun), peau sur
- 60 g de beurre doux
- 1 citron (zeste fin et 1 c. à soupe de jus)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote, finement ciselée
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à café de Poivre médiéval (concassé)
- Sel fin
- Quelques brins de persil plat ou d'estragon pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poivre médiéval

Scanner pour voir le produit

Préparation

Sortir le beurre 10–15 minutes à l'avance pour qu'il soit malléable. Zester le citron puis presser une cuillère à soupe de jus; réserver séparément.

Concasser grossièrement le Poivre médiéval au mortier ou au moulin: tu veux des éclats, pas une poudre fine, pour garder du relief en bouche.

Assaisonner légèrement les filets de sel sur la face chair uniquement. Éponger la peau avec du papier absorbant pour la rendre bien sèche.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu vif. Poser les filets côté peau, presser légèrement pour assurer un contact uniforme: faire cuire 3–5 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce que la peau soit bien dorée et croustillante.

Retourner les filets et réduire le feu à moyen; cuire 1 à 2 minutes côté chair pour obtenir une cuisson rosée et fondante. Sortir les filets et garder au chaud sur une assiette couverte.

Dans la même poêle à feu doux, ajouter le beurre. Lorsque le beurre commence à mousser, ajouter l'échalote ciselée et faire suer 1 minute sans colorer.

Incorporer la moutarde, le zeste et le jus de citron, puis le Poivre médiéval concassé. Mélanger doucement 30–45 secondes pour émulsionner le beurre et laisser infuser les épices sans les bruler.

Verser immédiatement le beurre citronné et épicé sur les filets de bar. Parsemer de persil plat ou d'estragon ciselé et servir aussitôt pour préserver le croustillant de la peau.

Si tu souhaites ajouter une finition croustillante, saupoudre une pincée supplémentaire de Poivre médiéval juste avant de servir.

Le conseil des Épices Curieuses

Fais bien sécher la peau du poisson avant cuisson pour obtenir un croustillant parfait. Utilise une mouture grossière du Poivre médiéval pour préserver les éclats aromatiques. Si tu veux un beurre plus brillant, retire la poêle du feu avant d'ajouter le jus de citron pour éviter que le beurre ne tranche.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit