Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Filet de bar en croûte d'herbes, émulsion citronnée & sel à la truffe

Le filet de bar en croûte d'herbes s'offre ici une finition délicate et parfumée : une croûte croustillante aux herbes fraîches qui protège la chair fine, une émulsion citronnée douce et soyeuse pour réveiller le goût marin, et une pincée de sel à la truffe ajoutée juste avant de servir pour une note boisée, presque noisettée. La texture contraste entre l'extérieur croquant et l'intérieur tendre du poisson, tandis que l'émulsion apporte une touche onctueuse et lumineuse. C'est une recette idéale pour un dîner de famille ou une petite occasion conviviale : simple à préparer, elle mise sur des ingrédients faciles pour un résultat raffiné sans ostentation.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**20 min**	**moyen**

Ingrédients

- 4 filets de bar (sans peau si tu préfères), environ 140–160 g chacun
- 1 cuillère à café de sel fin (pour assaisonner le poisson)
- Poivre noir fraîchement moulu
- 50 g de chapelure panko (ou pain rassis mixé)
- 30 g de persil plat frais, finement ciselé
- 10 g de basilic frais, finement ciselé
- Le zeste fin d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de moutarde douce (pour faire adhérer la croûte)
- 1 jaune d'œuf (facultatif, pour lier légèrement la chapelure)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la croûte)
- 20 g de beurre + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)
- Pour l'émulsion citronnée: 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel à la truffe — 1/2 cuillère à café (≈2–3 g) pour le dressage

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel à la truffe

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Place une plaque huilée ou recouverte de papier cuisson.

Mixe ou mélange la chapelure avec le persil, le basilic, le zeste de citron, 2 c. à s. d'huile d'olive et une bonne pincée de poivre. Si le mélange paraît trop sec, ajoute un filet d'huile pour obtenir une texture sablée mais malléable.

Essuie les filets, assaisonne-les très légèrement avec le sel fin et un peu de poivre. Étale 1/2 c. à soupe de moutarde sur la face supérieure de chaque filet pour faire adhérer la croûte.

Répartis la chapelure herbacée sur les filets en pressant légèrement pour former une croûte régulière. Si tu utilises le jaune d'œuf, mélange-le d'abord à la chapelure pour aider la liaison.

Chauffe 20 g de beurre et 1 c. à s. d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Saisis les filets côté croûte 1 à 2 minutes pour dorer puis transfère la poêle au four (ou dépose les filets sur la plaque) et poursuis la cuisson 6 à 8 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce que la chair soit opaque et se détache facilement.

Pendant la cuisson, prépare l'émulsion: dans un bol, fouette le jus de citron et la moutarde, ajoute progressivement l'huile d'olive en filet pour émulsionner puis incorpore la crème fraîche pour l'adoucir. Rectifie l'assaisonnement sans ajouter de sel si tu comptes utiliser le sel à la truffe au dressage.

Sors les filets du four et laisse-les reposer 1 minute. Dispose-les sur les assiettes, nappe d'un trait d'émulsion citronnée puis saupoudre très légèrement le sel à la truffe sur chaque filet (environ 1/8 à 1/4 c. à c. par portion). Serre immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Sers le poisson chaud mais pas brûlant: la chaleur douce permet à la truffe de libérer ses arômes sans être agressée. Pour une croûte très croustillante, utilise chapelure panko et dore-la légèrement à la poêle avant d'en recouvrir les filets.