

Filet de bar et poêlée printanière parfumée ail et Basilic

Pour 2 Personnes

3 pommes de terre à chair ferme

3 Carottes

7/8 tiges d'asperges vertes

2 gousses d'ail

Plusieurs feuilles de Basilic frais

Huile d'olive

Crème balsamique

Fleur de sel - Poivre au moulin



Étapes

- Eplucher les pommes de terre et les carottes très finement à la mandoline
- Mettre un filet d'huile dans une cocotte puis ciseler la tête des oignons nouveaux et les ajouter.
- Ajouter carottes et pommes de terre
- Laver les asperges, retirer les bouts (très durs) et couper les tiges dans leur longueur puis en morceaux. Les ajouter aux autres légumes. Remuer
- Eplucher les gousses d'ail et les ciseler. Ajouter aux légumes. Saler et poivrer
- Enfin, laver les feuilles de basilic, les ciseler et les ajouter. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5 minutes avant la dégustation, ajouter un filet d'huile dans une poêle avec quelques gouttes de crème Balsamique et cuire les filets de bar 5 minutes environ, après les avoir éponger. Saler et poivrer
- Servir un filet de bar avec une portion de la poêlée de légumes.
- Ciseler à nouveau du basilic frais sur le tout et Déguster aussitôt

