

**SIEMENS**

CEVICHE DE BAR AU CITRON SALÉ, CÂPRES ET PERSIL

Type de plat
Lunch ou dîner –
Faibles calories

Ustensiles
Presse-agrumes,
centrifugeuse, blender,
mixeur à main

Conseils

Lors de la préparation de l'huile de persil, veillez à ce que l'huile soit aussi froide que possible. Le mixeur doit fonctionner au rythme le plus rapide et le plus court possible pour que l'huile reste verte. Idem pour le jus de persil-céleri : après l'avoir tamisé, mettez immédiatement dans un endroit froid. Ajoutez le lait de tigre peu avant de servir. Lorsque vous faites cuire les perles de tapioca, remuez régulièrement pour qu'elles cuisent bien et ne restent pas collées au fond de la casserole. Étalez uniformément une fine couche de perles.

Pour 5 personnes

INGRÉDIENTS

1 bar entier (1 kg+)
1 botte de céleri
2 bouquets de persil
1 piment rouge
½ bouquet de coriandre
5 citrons
1 jaune d'œuf
100 g de petites perles de tapioca
1 cresson de persil
1 cresson de bourrache
½ l d'huile végétale
Sel marin, sel de table, sucre
(petites quantités)
Piment d'Espelette
100 g de citron confit salé
50 g de câpres
Agar-agar

PRÉPARATION

1. Fileter le poisson : retirez la peau et les arêtes, coupez en fines tranches et salez légèrement.
2. Préparer le lait de tigre : pressez 200 ml de jus de citron. Mélangez 180 ml avec 20 ml de sirop, 1 piment rouge et quelques tiges de coriandre. Filtrez.
3. Faire mariner le poisson : faites mariner les tranches de bar avec un peu de lait de tigre pendant environ 5 minutes.
4. Préparer le jus de persil-céleri : lavez le céleri et un bouquet de persil. Hachez grossièrement, mixez et égouttez. Ajoutez un peu de sel et mélangez avec le lait de tigre (2:1).
5. Préparer l'huile de persil : dans un blender, mixez 1 bouquet de persil lavé avec ½ l d'huile végétale. Laissez reposer doucement dans un tamis fin pour que seule l'huile passe à travers.
6. Crème de persil : utilisez un mixeur à main pour mixer le jaune d'œuf, une pincée de sel et l'huile de persil.
7. Préparer le gel de citron salé : mixez les citrons salés dans le blender, égouttez et faites cuire avec 100 ml d'eau de câpres et 1,2 g d'Agar-agar dans une petite casserole. Attention : 1,2 g d'Agar-agar pour 100 ml de liquide.
8. Faire frire les câpres : prenez 50 g de câpres, rincez-les et égouttez-les avec un torchon de cuisine avant de les faire frire dans de l'huile chaude.
9. Préparer l'assaisonnement au zeste de citron : prélevez le zeste d'un citron à l'aide d'un zesteur, séchez et le mélangez avec du sel marin et du Piment d'Espelette.
10. Cuire le tapioca : faites cuire 100 g de petites perles de tapioca dans de l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, étalez-les sur une tôle tapissée de papier sulfurisé et séchez-les au four à 50 degrés. Faites-les ensuite frire dans de l'huile chaude et assaisonnez-les avec le mélange au zeste de citron.
11. Dresser les assiettes : disposez les tranches de bar sur une assiette et nappez de 2 cuillères à soupe de jus de persil-céleri. Assaisonnez avec du sel de mer, de sphères de crème de persil et de mélange à base de zeste de citron. Garnissez de câpres, de croustilles de tapioca et des deux types de cresson. Terminez avec quelques gouttes d'huile de persil.