

*Le filet de barbue du Guilvinec juste raidi ; en condiment,
une crème fouettée au harenga, oignons et pommes
vertes,
salade d'herbes aromatiques*

Pour 4 pers :

1 barbue de 2 kg du Guilvinec
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
25 cl de crème UHT à 30% de MG
1 pot de harenga de 100 gr
1 oignon blanc
1 pomme verte (granny-smith)
1 citron vert
Piment d'Espelette, sel fin et sel de Guérande
Crème de balsamique et huile de persil
Cerfeuil, persil, estragon, ciboulette et aneth

Lever les filets de barbue et les parer.

Trier et laver les herbes aromatiques. Laver la pomme verte.

Presser le citron vert.

Peler, laver et ciseler l'oignon blanc.

Tailler la moitié de la pomme en petits dés.

Monter la crème UHT, puis incorporer l'oignon blanc, la pomme verte, le harenga.

Assaisonner de sel fin, piment d'Espelette et de la moitié du jus de citron. Réserver au frais.

Dans une poêle anti-adhésive chauffée avec une cuillère d'huile d'olive, saisir les filets de barbue (côté peau en premier) 3 à 4 minutes de chaque côté et réserver au chaud.

Tailler 4 tranches très fines de pomme verte.

Mélanger et assaisonner les herbes aromatiques avec le reste d'huile d'olive, jus de citron et sel fin.

Dresser les herbes et la crème en coupelles individuelles.

Sur une assiette chaude, faire des traits avec la crème de balsamique et l'huile de persil. Assaisonner les filets de barbue de piment d'Espelette et sel de Guérande, puis les disposer sur les assiettes.