

Papillotes de bar vapeur en feuille de bananier – Légumes croquants au basilic thaï

Pour 4 personnes

Fait par : bts2

Le : octobre 2016



1. PAPILOTES DE BAR

1 kg de bar d'élevage (2 pièces)

500 gr de coque

50 g d'échalote

50 gr de beurre

Bâton de citronnelle

1/5 de botte de coriandre

4 feuilles de bananier

5 cl de sauce soja

10 cl de lait de coco

Zestes de citron vert

Gingembre

Habiller, fileter, désarêter, dépouiller et portionner le bar à 100 g/papillote.

Mettre à dessabler les coques dans une eau salée dans l'obscurité pendant quelques heures au frais en remuant et changeant l'eau.

Bien les rincer et les cuire façon Marinière avec coriandre et citronnelle. Et les décortiquer.

Râper quelques zestes de citron vert

Hacher un peu de gingembre frais

Montage des papillotes

Utiliser soit des feuilles de bananier, soit du papier cuisson ou carta fata (plastique spécial cuisson)

Poser les portions de bar au centre de la papillote et ajouter les éléments aromatiques

Cuire à la vapeur 7 minutes

2. LEGUMES CROQUANTS

5 cl d'huile de sésame

40 g d'ail

1/4 de botte basilic thaï

250 g de carotte

200 g de chou pak choï

1 bâton de citronnelle

1 citron vert

1/2 de botte de coriandre fraîche

20 g de galanga

200 g de pousses de soja

20 g de gingembre frais

1 botte d'oignon cébette

150 g de shiitake

Eplucher et laver tous les légumes

Les tailler finement (émincer, ciseler)

Sauter vivement les légumes au moment du service.

3. CONDIMENT MANGUE

1 Mangue (500/600g)

1/4 de botte basilic thaï

1 bâton de citronnelle

1 citron vert

1/2 de botte de coriandre fraîche

20 g de galanga

10 g de gingembre frais

1/5 de botte de menthe fraîche

10 cl nuoc nam

10 cl de sauce soja

1 c à s de sucre

2 c à c de sauce au piment rouge ou de piment tranché en fines lamelles

1 oignon rouge

10 cl de vinaigre de riz

Eplucher, laver, trier tous les légumes et aromates

Ciseler ou hacher finement.

Mettre à macérer la mangue avec tous les ingrédients pendant 1 à 2h

4. RIZ THAI

150g de riz thaï

Cuire le riz thaï nature 9 mn - Terminer la cuisson hors du feu

5. DRESSAGE - FINITION

Les papillotes sont posées sur assiette et ouvertes devant le client

Les garnitures sont dressées séparément et posées sur table. Ou en petits contenants.