



**AquafrAIS
Cannes**

RECETTE DU BAR « VAPEUR » AUX ALGUES KOMBU, PESTO D'AIL DES OURS, CANNELLONI DE COQUILLAGES, POMME DE TERRE SOUFFLÉE, AIL NOIR DE LA DRÔME ET FEUILLES DE CÂPRES.

Ingrédients recette :

- 2 darnes de Bar
- quelques feuilles d'algues Kombu ou Nori
- une douzaine de lamelles de pomme de terre cuites vapeur
- chair de coques et palourdes
- ail noir en pâte
- quelques feuilles de câpres fines entières
- 1 citron jaune
- sucre Bio
- huile d'olive
- piment d'Espelette
- huile de pépin de raisin
- 1 blanc d'œuf

Ingrédients pour le pesto d'ail des ours

- 150g d'ail des ours
- 125g d'huile d'olive
- 100g de pignons de pin ou autres fruits secs (amandes, noisettes etc.)
- 100g de parmesan
- 5g de sel

DÉROULÉ DE LA RECETTE

1. Préparation des darnes :

Couper des darnes d'environ 2 cm (environ 110g avec l'os).

Les ficeler avec de la ficelle de cuisine pour les garder bien en forme lors de la cuisson.

Assaisonner le poisson avec l'huile d'olive et le piment d'Espelette, puis enrouler la feuille d'algue Kombu autour du poisson. Bien serrer le tout. Pour bien enrouler la feuille d'algue autour du poisson, utiliser du film alimentaire.

Placer au frais 15 mn, puis cuire avec le film. Cela aidera à la bonne tenue du poisson.

2. Pour la cuisson des darnes au panier vapeur :

Ne pas assaisonner l'eau mais la parfumer avec des copeaux de bonite fumée. Compter environ 5-6 mn ou sonder à 47/48 degrés à cœur.

Attention à ne pas surcuire les darnes, la juste cuisson révélera l'iode du produit.

3. Pour le cannelloni de pomme de terre :

Plonger les coquillages 7 à 10 sec dans une eau salée comme la mer, les décortiquer.



**AquafrAIS
Cannes**

Pour rouler le cannelloni de pomme de terre, couper la pomme de terre à la mandoline et cuire les lamelles à la vapeur 2 mn. Disposer les lamelles cuites sur un papier film, les garnir avec les coquillages cuits et rouler le cannelloni. Laisser reposer au frais pour la bonne tenue du cannelloni.

4. Préparation du pesto à l'ail des ours :

Pour le pesto, mettre tous les ingrédients dans un récipient et émulsionner le tout à l'huile d'olive.

5. Préparation de l'ail noir :

Pour l'ail noir, c'est un travail sur la pâte d'ail noir. Y ajouter le blanc d'œuf, le vinaigre et l'huile de pépin de raisin. Monter le tout comme une mayonnaise.

6. Préparation de la pomme soufflée :

Pour la pomme soufflée, c'est très simple : couper 2 tranches fines de pomme de terre à la mandoline. Badigeonner l'une avec de la maïzena et l'autre avec du blanc d'œuf. Coller les 2 ensemble puis couper à l'emporte-pièce de votre choix au milieu, et frire à 180 degrés.

7. Gel de citron jaune :

L'idée est de retrouver le goût du citron entier dans un condiment. Pour cela, enlever juste le zeste et cuire tout le reste avec un peu d'eau et de sucre bio. Mixer et passer au tamis.

Ajouter au plat la feuille de câpres qui vient du Vésuve (elle apportera une note plus aromatique et moins acide).

8. Dresser avec amour, chaque assiette nous appartient.

Jean-Michel BARDET

Chef 1 étoile Michelin au Domaine du Colombier