

**RECETTE : EPAISSE TRANCHE DE BAR, PAIN D'ÉPICE, ARTICHAUTS MARINES ET EMULSION DE REGLISSE**

Pour 4 Personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 45 min

**Ingrédients**

**Le bar**

*1 filet de bar*

*200g de gros sel*

*20cl d'huile d'olive*

*5g de mélange de poivre noir et de cinq baies concassées*

**L'émulsion de réglisse**

*Le zeste et le jus de 3 oranges*

*5cl d'huile d'olive citrino*

*1 sachet de zan*

*Lécithine de soja*

*Poivre du moulin*

**Le pain d'épices**

*80g de beurre*

*100g de sucre*

*150g de miel*

*2 œufs*

*250g de farine*

*1 cuillère à café de levure chimique*

*1 cuillère à café de clou de girofle en poudre*

*1 cuillère à café cannelle en poudre*

*1 cuillère à café de gingembre en poudre*

*40g de marmelade orange*

**Les éléments de garniture**

*20 quartiers d'artichauts marinés*

*Mélange de pousses d'épinards et de betterave*



**PREPARATION DU BAR**

Lever les filets et les faire mariner au sel durant 20 minutes. Les rincer, puis les placer dans une poche sous vide avec l'huile et le poivre mélangé pendant 24heures au minimum.

### **PREPARATION DU PAIN D'ÉPICES**

Dans la cuve d'un batteur, battre le beurre pommade avec le sucre.

Ajouter le miel, puis les œufs. Ajouter ensuite la farine jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter en pluie la levure et les épices. Finir par la marmelade d'orange. Cuire dans un moule à cake beurré fariné au four à 160°C pendant 45 min.

### **L'ÉMULSION DE REGLISSE**

Faire frémir les oranges et l'huile d'olive et faire infuser le zan. Ajoutez un peu de lécithine de soja et émulsionner au moment. Assaisonner avec le poivre du moulin.

### **DRESSAGE**

Tailler 5 belles tranches de bar et les disposer dans la longueur d'une assiette.

Placer ensuite harmonieusement 5 morceaux d'artichauts, 5 cubes de pain d'épices chauds et quelques pousses d'épinard et betterave. Finir par quelques points de sauce réglisse émulsionnée.