

BAR DE CHYPRE AU LAIT DE COCO, GRATINÉ DE POTIMARRON BIO AU PARMESAN



Retrouvez l'histoire du bar de chypre de limassol en flashant ce code ou sur www.transgourmet.fr/origine

Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez avec l'appli mobile Transgourmet



1 Fillet de bar de Chypre avec peau Transgourmet Origine (301553)



2 Potimarron bio des Landes Transgourmet Origine (301589*)



3 Parmesan râpé (300092)

LES INGRÉDIENTS * (POUR 10 PERSONNES) :

Bar au lait de coco :

- 1 Fillet de bar de Chypre avec peau Transgourmet Origine (301553) 10 pièces
 - 2 Lait de coco (301425) 70 cl
 - 3 Citron vert (287722) 1 pièce
 - 4 Gingembre frais (226843*) 7 g
 - 5 Echalote (287292*) 2 pièces
- Sel (300766)
Poivre de Timut

Gratiné de potimarron :

- 1 Potimarron bio des Landes Transgourmet Origine (301589*) 15 kg
 - 2 Oignon rouge (873538*) 2 pièces
 - 3 Beurre (196575) 250 g
 - 4 Parmesan râpé (300092) 250 g
- Farine (300035) 250 g
Sel (300766) Pm
Poivre (300519) Pm
Huile d'olive (300430) Pm

Finition :

Pousses d'herbes Pm

BAR DE CHYPRE AU LAIT DE COCO, GRATINÉ DE POTIMARRON BIO AU PARMESAN

Bar au lait de coco :

Zester le citron vert puis récupérer le jus. Râper le gingembre et émincer finement l'échalote.
Chauffer le lait de coco avec les aromates et y pocher les filets de bar (52°C à cœur).
Égoutter le poisson, réduire la cuisson au 1/4 puis monter au beurre.
Mixeur au blender.

Gratiné de potimarron :

Eplucher et laver les légumes.
Couper le potimarron en dés puis le cuire à l'anglaise. Une fois cuit, l'écraser grossièrement.
Émincer puis faire suer l'oignon à l'huile d'olive.
Mélanger le beurre pommade avec la farine et le parmesan en poudre.
Disposer dans un plat les oignons, les morceaux de potimarron puis émietter le crumble sur le dessus.
Cuire une vingtaine de minutes au four à 180°C.
Emporte pièce de la forme de votre choix.

Dresser le bar avec le gratiné de potimarron accompagné de quelques pousses d'herbes.



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MIN



TEMPS DE CUISON
30 MIN



TRANSGOURMET