



LE LOUP (BAR) A LA MONTREDON

Bible culinaire provençale, l'incontournable Rebol, dont la première édition date de 1897. Son nom fait référence au Port de la Madrague de Montredon, haut lieu de la pêche marseillaise... !

Elle se prépare en principe avec une langouste, mais nous l'avons plus simplement réalisée avec des crevettes... et c'est déjà fameux!

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 loup (ou bar!) d'environ 1,5kg, vidé et écaillé
2 douzaines de moules
1 belle poignée de crevettes
1 oignon
1 échalote
20cl de vin blanc
1/4l de lait
1 oeuf + 2 jaunes

Environ 50gr de beurre
Chapelure
Persil
Sel, poivre, piment d'Espelette
Huile d'olive
Riz noir de Camargue
3 belles courgettes

ETAPE 1

Bisque de crevettes

Décortiquez les crevettes

Dans un faitout, faire revenir les têtes et carapaces au beurre en les écrasant au maximum.

Ajoutez 1 oignon émincé, faire colorer.

Déglacez avec 1 grand verre de vin blanc. Laissez réduire.

Mouillez avec 1/4l de lait. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux environ 1/2 heure.

Passez la bisque. Laissez refroidir.

Le beurre va remonter à la surface. Récupérez-le à l'aide d'une cuillère et le garder de côté.





ETAPE 2

La farce

Nettoyez les moules et les cuire à la marinière (avec un peu de vin blanc, 1 échalote ciselée et du persil haché jusqu'à l'ouverture des moules)

Sortez les moules de leur coquille et gardez-les de côté. Conservez également le jus de cuisson.

Hachez la moitié des crevettes et la moitié des moules.

Dans une casserole, préparez un roux blanc avec 10gr de farine et 10gr de beurre.

Délayez le roux petit à petit avec le jus de cuisson des moules, laissez réduire. Cela doit donner une sauce très épaisse.

Ajoutez-y crevettes et moules hachées, ainsi que 2 jaunes d'oeuf.

Laissez cuire encore 2 mn.

L'assaisonnement doit être un peu relevé (sel, poivre, piment d'Espelette)

ETAPE 3

Préparation du poisson

Farcissez le poisson à l'aide d'une cuillère et ficelez-le<<<;

Panez-le (délayez un œuf avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez; passez le poisson dans l'œuf, puis roulez-le dans la chapelure)

Placez le loup dans un plat à gratin avec un peu d'huile d'olive et quelques morceaux de beurre. Enfourez à 200° pour environ 1/2 heure.

Arrosez régulièrement avec le beurre durant la cuisson.

ETAPE 4

Sauce et garniture

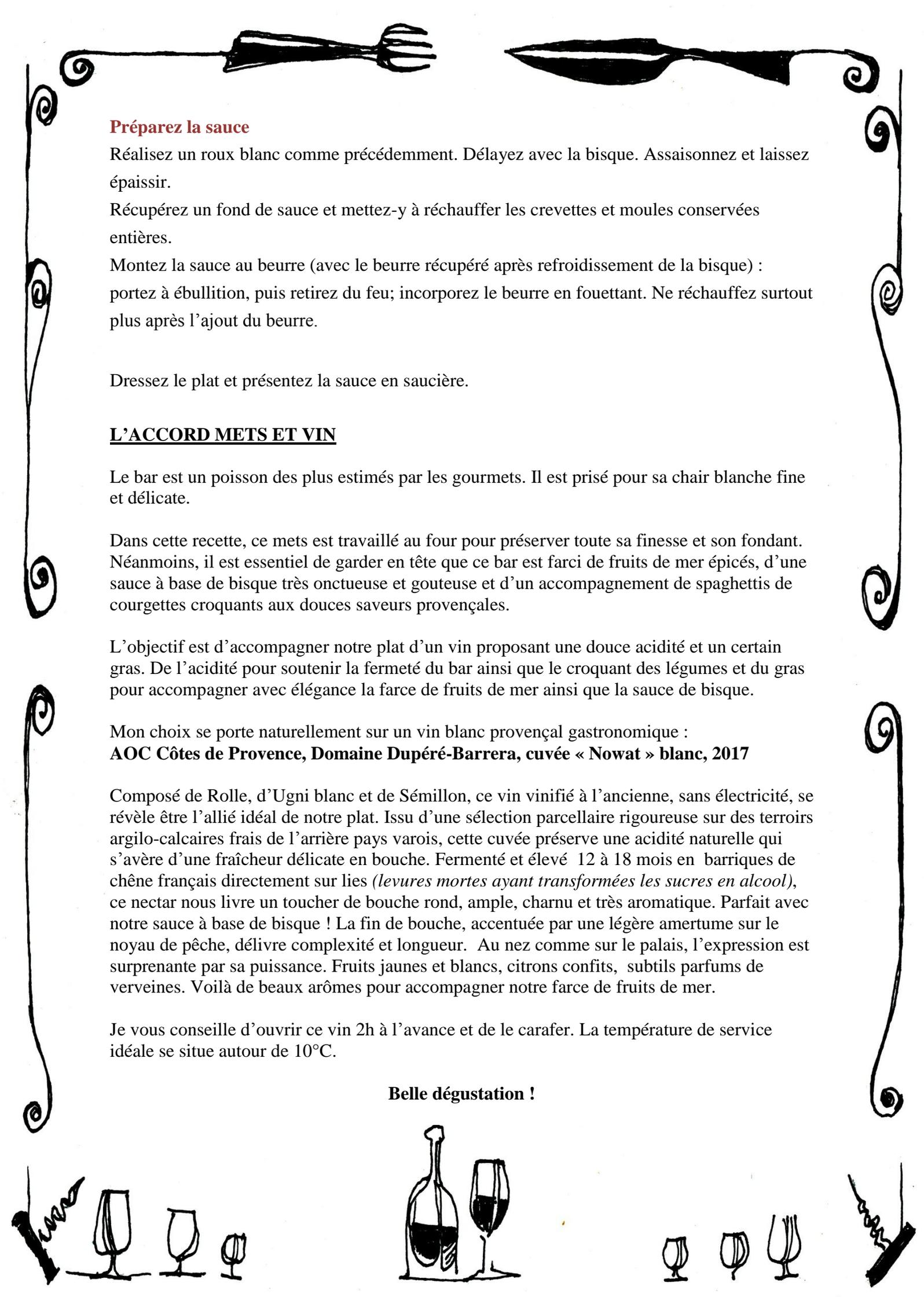
Cuisez le riz.

Détaillez les courgettes en spaghetti à l'aide d'une mandoline, et disposez-les en nids dans un plat à gratin recouvert d'une feuille de papier cuisson.

Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, sel poivre et herbes à votre convenance.

Enfourez pour 10 mn, ainsi que le riz, en faisant coïncider la fin de cuisson avec celle du poisson.





Préparez la sauce

Réalisez un roux blanc comme précédemment. Délayez avec la bisque. Assaisonnez et laissez épaissir.

Récupérez un fond de sauce et mettez-y à réchauffer les crevettes et moules conservées entières.

Montez la sauce au beurre (avec le beurre récupéré après refroidissement de la bisque) : portez à ébullition, puis retirez du feu; incorporez le beurre en fouettant. Ne réchauffez surtout plus après l'ajout du beurre.

Dressez le plat et présentez la sauce en saucière.

L'ACCORD METS ET VIN

Le bar est un poisson des plus estimés par les gourmets. Il est prisé pour sa chair blanche fine et délicate.

Dans cette recette, ce mets est travaillé au four pour préserver toute sa finesse et son fondant. Néanmoins, il est essentiel de garder en tête que ce bar est farci de fruits de mer épicés, d'une sauce à base de bisque très onctueuse et gouteuse et d'un accompagnement de spaghettis de courgettes croquants aux douces saveurs provençales.

L'objectif est d'accompagner notre plat d'un vin proposant une douce acidité et un certain gras. De l'acidité pour soutenir la fermeté du bar ainsi que le croquant des légumes et du gras pour accompagner avec élégance la farce de fruits de mer ainsi que la sauce de bisque.

Mon choix se porte naturellement sur un vin blanc provençal gastronomique :
AOC Côtes de Provence, Domaine Dupéré-Barrera, cuvée « Nowat » blanc, 2017

Composé de Rolle, d'Ugni blanc et de Sémillon, ce vin vinifié à l'ancienne, sans électricité, se révèle être l'allié idéal de notre plat. Issu d'une sélection parcellaire rigoureuse sur des terroirs argilo-calcaires frais de l'arrière pays varois, cette cuvée préserve une acidité naturelle qui s'avère d'une fraîcheur délicate en bouche. Fermenté et élevé 12 à 18 mois en barriques de chêne français directement sur lies (*levures mortes ayant transformées les sucres en alcool*), ce nectar nous livre un toucher de bouche rond, ample, charnu et très aromatique. Parfait avec notre sauce à base de bisque ! La fin de bouche, accentuée par une légère amertume sur le noyau de pêche, délivre complexité et longueur. Au nez comme sur le palais, l'expression est surprenante par sa puissance. Fruits jaunes et blancs, citrons confits, subtils parfums de verveines. Voilà de beaux arômes pour accompagner notre farce de fruits de mer.

Je vous conseille d'ouvrir ce vin 2h à l'avance et de le carafer. La température de service idéale se situe autour de 10°C.

Belle dégustation !

