



## Efeuillé de bar mariné aux algues et aux langoustines

04/12/2018 à 13h47

Par [Denis Froc](#)

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 3 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 filets de bar
- 30 g de gros sel
- 30 g de sucre
- 4 cuillères à soupe d'algues déshydratées
- 32 langoustines
- 1 cube de court bouillon
- 25 cl d'huile de colza
- 10 cl vinaigre balsamique blanc
- Mesclun de salade
- Feuilles de mâche pour la décoration

### Préparation :

- Faites un court bouillon avec le cube. Portez à ébullition, faites cuire les langoustines. Réservez au frigo;
- Parsemez 2 cuillères à soupe d'algues sur les filets de bar. Mélangez le sel et le sucre. Saupoudrez-en les filets de bar. Laissez mariner 8 heures;
- Mettez les 2 autres cuillères à soupe d'algues dans le vinaigre 10 minutes pour les réhydrater;
- Ajoutez l'huile, mettez 2 tours de moulin à poivre. Mélangez bien;
- Décortiquez les langoustines. Enlevez la peau des filets de bar. Taillez le poisson en lamelles;
- Mettez les langoustines et les lamelles de bar 10 minutes dans la vinaigrette;
- Dressez dans les assiettes en alternant langoustine et efeuillée de bar en rosace.

### L'astuce du chef :

Pour les personnes pressées, il est possible de remplacer les langoustines par 32 crevettes roses déjà cuites...