



## Filet de bar, asperges vertes et sauce à l'orange

10/12/2019 à 15h17

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

### Pour le poisson

- 4 filets de bar avec la peau (150g chaque)
- 1 botte d'asperges vertes
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 1 filet d'huile d'olive

### Pour la sauce

- 2 échalotes
- Le jus d'une demi-orange
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 10 cl de crème liquide entière
- 2 gouttes de Tabasco
- 3 pincées de curry

Préparation :

- Retirez les écailles violettes des asperges, coupez les extrémités des asperges, rayez la peau verte à 1 cm du bas de l'asperge et retirez la peau. Déposez les asperges sur une plaque perforée et enfournez dans le four vapeur en mode.
- Émincez les échalotes. Pressez 1/2 orange. Versez le jus dans une casserole, ajoutez 1 cuillère à soupe de jus de citron, les échalotes et le bouillon de poule émietté. Faites chauffer et réduire la sauce. Ajoutez la crème liquide, salez et poivrez, ajoutez une pointe de curry, une pointe de tabasco et faites réduire de nouveau.
- Déposez le poisson sur une plaque perforée, côté peau dessous, salez et retournez les poissons, Salez à nouveau. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Enfournez la plaque de poisson au four vapeur quelques minutes à 90°C.
- Dressez les assiettes en disposant le poisson d'un côté et un petit fagot d'asperges et ajoutez de la sauce.