**Le bar aux moules de bouchot**

**jeunes carottes**  
**chou blanc**  
**œufs**  
**oignons**  
**sel et poivre**  
**cumin en poudre**  
**noix de muscade**  
**échalotes séchées**  
**persil**   
**estragon frais**  
**huile d'olive**

**filets de bar**  
**moules de bouchot**  
**herbes de moules**  
**bananes de mer**  
**oseille**  
**beurre**  
**farine fluide**  
**crème fraîche**  
**yogourt grec**  
**vin blanc**  
**fond de poisson**

Faites cuire **les filets de bar** pendant 10 minutes, côté peau, à feu modéré jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Arrosez-les régulièrement et faites-les frire brièvement de l'autre côté.

Faites bouillir l**es moules** dans un peu d'eau avec des herbes de moules. Sortez-les de leur coquille, mais gardez-en quelques-uns avec leurs coquilles. Séchez-les sur du papier de cuisine et saupoudrez-les de farine. Faites-les frire brièvement dans une poêle chaude avec très peu de beurre et à feu vif.

Blanchissez brièvement **les bananes de mer**. Faites frire le persil dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive.

**Sauce aux moules** : égouttez le liquide de cuisson des moules et réduisez-le avec de la crème, du vin blanc, de l'estragon frais et du fumet de poisson. Assaisonnez selon votre goût avec du poivre, du sel et de l'oignon séché. Liez si nécessaire.

Faites **une crème de carottes**. Faites cuire les jeunes carottes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez un trait de crème fraîche et réduisez les carottes en purée pour obtenir une crème. Saisonnez avec du poivre, du sel et du cumin en poudre.

Faites de **la purée d’oseille**. Faites cuire à la vapeur la moitié d'un chou blanc jusqu'à ce qu'il soit cuit. Faites cuire un oignon haché dans du beurre, ajoutez le chou blanc et laissez mijoter quelques minutes.

Ensuite, mettez le mixeur à main et faites la purée. Ajoutez une noix de beurre, un œuf brouillé, un petit pot d’oseille, quelques cuillères de yaourt grec et un peu de crème. Assaisonnez avec de la noix de muscade, du poivre et du sel.

**Dans l'assiette** : un lit de purée d’oseille avec un filet de poisson et du persil frit sur le dessus. A côté, une bande de crème de carotte avec les bananes de mer. Terminez par les moules et le persil frit. Servez la sauce dans un récipient séparé.