Filet de bar, croquettes aux crevettes et champignons des bois

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Moyenne

Ingrédients

6 filets de bar
huile d'olive
sel et poivre
1 verre de vin blanc
2 décilitres de crème légère
6 croquettes aux crevettes
500 grammes champignons des bois
1 bouquet de persil plat frais ciselé
3 feuilles roquette (ou fanes de betterave)

Méthode de préparation

1. **Coupez les filets de bar en morceaux. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites-les cuire brièvement dans une poêle bien chaude. Retirez-les de la poêle et réservez-les au chaud. Déglacez la poêle au vin blanc et laissez-le réduire presque entièrement. Ajoutez la crème et poursuivez la cuisson.**
2. **Faites frire les croquettes aux crevettes.**
3. **Faites revenir les champignons des bois à l'huile d'olive, salez et poivrez.**
4. **Mixez un généreux filet d'huile d'olive et le persil et filtrez ce mélange. Récupérez l'huile.**
5. **Dressez les filets de bar, les croquettes aux crevettes et les champignons des bois sur les assiettes. Garnissez-les de sauce à la crème, de quelques gouttes d'huile au persil et de roquette ou de fanes de betterave.**