

# PAVÉS DE BAR À LA VANILLE

---

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

---

6 pavés de bar d'environ 160 g chacun, avec la peau  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
100 g de beurre demi-sel  
10 cl de crème liquide  
1 gousse de vanille  
Fleur de sel  
Poivre

---

- 1 Dans une casserole, portez à ébullition la crème avec la gousse de vanille fendue et grattée.
  - 2 Hors du feu, couvrez, laissez infuser 10 minutes puis ôtez la gousse.
  - 3 Huilez les pavés de bar.
  - 4 Faites cuire les pavés côté peau, 2 à 3 min sur une plancha (ou une poêle antiadhésive).
  - 5 Dès que les bords blanchissent, retournez-les, salez, poivrez et éteignez la source de chaleur : ils finissent de cuire à la chaleur de la plancha.
  - 6 Faites bouillir la crème vanillée pendant 2 minutes.
  - 7 Sur feu très doux, incorporez en fouettant le beurre en dés.
  - 8 Servez les pavés avec la sauce et du riz.
-