

Recette du Bar en croûte de sel

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients :

1kg de Bar

1kg de gros sel

2 Blancs d'œufs

2 Cuillères à soupe d'huile

2 Pincées de thym

2 Pincées de romarin

Etapes :

Mettre du thym et du romarin dans le ventre du poisson.

Mélanger le gros sel avec les blancs d'œufs, du thym et du romarin.

Mettre une couche du mélange de sel au fond d'un plat de cuisson. Poser le poisson et recouvrir du reste du mélange sel.

Enfourner sans préchauffage, le poisson gradin 3 en mode « Guide Vapeur > Poissons entier »

En fin de cuisson, laisser reposer 5 min le poisson, puis casser la croûte de sel.

Servir le poisson dans un plat à part (bien essuyé), avec des pommes de terre gelottes ou rate, et quelques quartiers de citron.

