Bar sauvage en croûte de sel, beurre blanc

Un bar sauvage entier, cuit dans sa croûte de sel.

La cuisson en croûte de sel est la plus vieille méthode des pêcheurs de la Méditerranée et de l'Atlantique. Le poisson cuit dans sa propre vapeur, sans se dessécher. On casse la croûte à table : effet garanti.



Pour 4 personnes | Préparation 20 min | Cuisson 30 min | Facile

Dans votre pack

Bar sauvage (1 à 2 kg)	1 × bar sauvage (1 à 2 kg)
Pommes de terre rattes	600 g
Citron jaune	200 g
Beurre doux de Verneuil	120 g
Oignons	80 g
Thym	1 botte

À prévoir à la maison

2 kg de gros sel, un trait de vinaigre de vin blanc.

Allergènes

Poisson, lait (beurre), œuf (si vous liez le sel au blanc d'œuf).

La recette

1. Préchauffez le four à 220 °C. Glissez quelques branches de thym et des rondelles de citron dans le ventre du bar (gardez les écailles : elles protègent la chair).
2. Mélangez le gros sel avec un blanc d'œuf ou un peu d'eau. Étalez une couche dans un plat, posez le bar et recouvrez-le entièrement.
3. Enfournez 30 minutes pour un bar de 1,5 kg. Faites cuire les rattes à l'eau.
4. Beurre blanc : faites réduire l'oignon finement haché avec un trait de vinaigre et deux cuillerées d'eau, puis montez au fouet avec le beurre froid en dés, sans faire bouillir.
5. Cassez la croûte devant les convives, levez les filets et servez avec le beurre blanc et un filet de citron.

Le mot du marchand

Demandez-nous de vider le poisson sans l'écailler : cochez seulement « Vider » à la commande.

À table avec : *Un Muscadet sur lie ou un Sancerre blanc.*