

Bar en croûte de sel de Sylvie

Plat facile et assez bon marché, possibilité de remplacer le bar par le maigre, la dorade ou le lieu. Gérard, le chef vous propose de déguster la recette avec une sauce Béarnaise.

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

1 bar non écaillé

2 kg de gros sel gris de guérande

Herbes aromatiques (thym, romarin, sarriette, estragon, etc.)

Poivre du moulin

2 Blancs d'oeufs

Une pincée de farine

Sauce Béarnaise : 1 jaune d'oeuf, beurre, estragon, échalote.



Préchauffer le four à 210°C.

Verser le gros sel sur une plaque préalablement recouverte de papier cuisson.

Placer le poisson sur le gros sel. Garnir d'herbes aromatiques et de poivre du moulin.

Recouvrir entièrement le bar avec le reste du gros sel.

Enfourner environ 25 minutes.

Retirer le bar du four et le laisser reposer 10 minutes. Briser sa croûte et servir le poisson.

Le poisson peut être accompagné de pommes de terres nouvelles sautées et d'un tian de légumes courgettes, aubergines et champignons.

Suggestion gourmande : déguster ce poisson avec une sauce Béarnaise. S'accompagne aussi très bien, d'un beurre composé roquette-parmesan ou d'une sauce au beurre blanc.