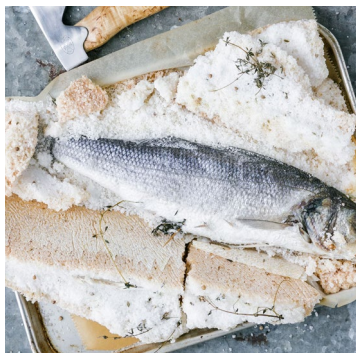


Bar de lique au sel



Temps: < 60 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 bar de ligne (bar ou loup de mer),
non écaillé, env. 1,5 kg

2 à 3 kg de gros sel

3 blancs d'œufs

2 cs de graines de fenouil entières

1 bouquet de thym

Herbes fraîches, p. ex. basilic,
aneth, estragon

1 citron bio, uniquement le zeste

POUR SERVIR

Une excellente huile d'olive
ou huile d'olive citronnée

VIDER LE POISSON

Laver l'intérieur et l'extérieur du bar. Mélanger ensuite les herbes fraîches (sans le thym) avec le zeste du citron et en garnir l'intérieur du poisson. Refermer le bar avec un cure-dent.

CROÛTE DE SEL

Mélanger le sel avec les blancs d'œufs, le thym et 3 cs d'eau. Chemiser une grande plaque de papier sulfurisé et y répartir la moitié du mélange salé. Poser le poisson dessus, recouvrir avec le reste du mélange en pressant légèrement.

CUIRE LE BAR

Enfourner le poisson sur la plaque à four chaud et faire cuire pendant 35 à 40 minutes. Pour vérifier la cuisson, piquer la pointe d'un couteau dans la croûte de sel, là où le poisson est le plus épais. Si la pointe du couteau est chaude, le poisson est cuit. Dans le cas contraire, prolonger la cuisson de 5 minutes. Sortir le poisson du four et laisser reposer pendant 5 minutes.

FINALISER ET SERVIR

Briser la croûte de sel avec un grand couteau ou un marteau. Retirer la peau, lever les filets, les répartir sur 4 assiettes et arroser d'un filet d'une bonne huile d'olive ou d'une huile d'olive citronnée avant de servir.