



Poissons

Daurade en croûte de sel



40 min 10 min 30 min **0** **497**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour la daurade

800 g **Daurade(s)**
1 kg **Gros sel**
1 c. à soupe **Thym**

Étape 1

Préparation et cuisson du poisson en croûte de sel

- 1 Saupoudrer l'intérieur du poisson de thym.
- 2 Verser une épaisse couche de sel dans le fond du plat et déposer le poisson.
- 3 Recouvrir complètement le poisson d'une couche de sel.
- 4 Le poisson doit être complètement recouvert par le sel, on ne doit pas le voir dépasser.
- 5 Enfourner à 180°C (Th.6) pendant 20 à 30 minutes selon l'épaisseur des filets.
- 6 Plus le poisson sera gros, plus la cuisson sera longue.

Étape 2

Dressage

- 1 Laisser refroidir 5 minutes et casser la croûte de sel.
- 2 Casser délicatement la croûte de sel afin de ne pas abîmer le poisson.
- 3 Sortir le poisson du plat afin de la découper et le présenter dans un autre plat pour le servir.
- 4 Il est préférable de ne pas remettre le poisson découper sur le sel, la chair serait trop salée.

- 5 Le poisson refroidit très vite : mettre, pendant la découpe, le plat de service dans le four afin que ce dernier soit chaud et permette de ne pas le servir froid.