

Poissons

Bar de ligne en croûte de sel de guérande



50 min **20 min** **25 min** **5 min** **569**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bar

2 kg **Bar(s) entier(s)**
 2 kg **Sel**
 2 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
 3 branche(s) **Fenouil(s)**
 20 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
 5 g **Poivre**
 2 **Citron(s)**
 4 branche(s) **Sarriette**
 1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation du bar

- 1 Préchauffer le four à 230°C (Th.7/8).
- 2 Étaler du film alimentaire sur le plan de travail pour éviter de le salir.
- 3 Déposer le bar sur le film.
- 4 Ébarber c'est-à-dire couper toutes les nageoires à l'aide d'une paire de ciseaux.
- 5 Couper également le bout de sa queue.
- 6 Ouvrir le ventre du bar à l'aide d'un couteau d'office puis en vider l'intérieur.
- 7 Retirer les ouïes en faisant attention à ne pas abîmer le poisson.
- 8 Rincer le bar à l'eau froide en veillant à bien retirer toutes les parties sanglantes restant à l'intérieur.
- 9 Bien sécher l'intérieur du poisson à l'aide de papier absorbant.
- 10 Laisser les écailles sur le bar pour le protéger pendant la cuisson.
- 11 Verser le gros sel de guérande dans un saladier puis mettre les branches de fenouil.
- 12 Ajouter l'anis étoilé en la concassant.

- 13 Mettre le poivre en grain puis verser les blancs d'œuf pour lier la croûte de sel et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 14 Couper une feuille de papier sulfurisé de la taille du bar puis la déposer sur une plaque de four et répartir une couche de sel sur le papier.
- 15 Déposer délicatement le bar sur la couche de sel.
- 16 Couvrir le poisson avec le sel restant sans en mettre sur la tête ni sur la queue.
- 17 Travailler le sel pour donner une belle forme à la croûte.
- 18 Enfourner pendant 26 min.

Étape 2

Dressage

- 1 Laisser reposer le poisson 5 min dans le four chaud quand il est cuit.
- 2 Sortir ensuite le poisson du four.
- 3 Retirer la croûte de sel puis retirer la tête à l'aide d'une fourchette et d'une cuillère à soupe. Couper le poisson en deux dans l'épaisseur.
- 4 Enlever délicatement les arêtes.
- 5 Disposer le poisson sur une assiette et ajouter un-demi citron épépiné.
- 6 Décorer avec une branche de sarriette et napper d'huile d'olive.
- 7 Disposer un morceau de croûte de sel sur le côté et servir.