



Bar en croûte de sel au pamplemousse et tagliatelles de légumes à la crème

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 bar sauvage de 800g-1kg vidés
- Quelques feuilles de sauge
- Quelques branches de thym
- 2 pamplemousse non traité
- 3 blancs d'œuf
- 2,5 kg de gros sel
- 2 carottes
- 2 panais
- 2 courgettes
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- Quelques graines de sarrasin

Pour le beurre pamplemousse

- 100 g de beurre
- 20 cl crème liquide
- Le jus d'1/2 pamplemousse
- Sel, poivre Timut

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6)
2. Garnir le poisson de sauge et de thym.
3. Zester le pamplemousse et presser le jus.

4. Mélanger le zeste de pamplemousse au gros sel, ajouter le blanc d'œuf et mélanger bien.
5. Déposer 1 cm de gros sel parfumé dans le fond d'un plat à four. Déposer le poisson dessus et le recouvrir entièrement de gros sel.
6. Enfourner les bars pendant 25 à 30 minutes.
7. Laisser reposer 10 minutes avant de casser la croûte de sel.
8. Préparer les tagliatelles de légumes.
9. Rincer les carotte, courgette et panai et réaliser des tagliatelles à l'aide d'un économe ou d'un castor.
10. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les tagliatelles de légumes pendant 8 à 10 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants. Réserver.
11. Réaliser le beurre pamplemousse.
12. Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la crème liquide, le jus de pamplemousse. Saler et poivrer.
13. Servir le bar en croûte de sel avec les tagliatelles de légumes et le beurre pamplemousse.
14. Parsemer de graines de sarrasins juste avant de déguster.

© Recette et stylisme : AnneCé Bretin – Visuel : Amélie Roche pour le Cniel, la filière laitière