



Bar de ligne au gros sel

Fourrer le ventre d'un bar de branches de serpolet ou de thym frais.

Mélanger ½ kilo de gros sel marin avec 1 blanc d'œuf.

Entourer le poisson entier avec le sel.

Cuire en hypocuisson à 85°C pendant 40 minutes pour un bar de 300 gr, 1heur 15 pour un bar de1 kilo. Retirer du four. Enlever la croûte de sel. Couper aux ciseaux le peau du bar en son milieu, retirer délicatement la chair. Poser sur assiette préchauffée avec légumes et sauce de votre choix.