

Toute l'année

Bar en croûte de sel aux algues

et sauce vierge



Bar en croûte de sel aux algues



et sauce vierge

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes : 1 blanc d'œuf, 300 g d'algues fraîches au sel (nori, laitue de mer...), 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 200 g de tomates cerise, 2 échalotes, 1 citron, poivre du moulin, 1/2 cuillère à café de graines de coriandre, 1/2 cuillère à café de graines de fenouil, 1 kg de gros sel gris

- Mettez 1/3 des algues à tremper 30 min dans un saladier d'eau froide, changez l'eau 2 fois. Épongez et hachez finement au couteau.
- Emincez les échalotes, lavez les tomates et coupez-les en petits dés. Écrasez grossièrement les graines, ajoutez l'huile, les tomates, les échalotes, les algues et le jus de citron, poivrez.
- Lavez soigneusement l'intérieur du bar et essuyez-le.
- Hachez grossièrement les algues restantes (sans les dessaler) et mélangez-les avec le sel et le blanc d'œuf.
- Sur la plaque du four chauffé à 200°C, étalez le tiers du sel aux algues. Déposez-y le bar et recouvrez-le avec le reste du sel aux algues en pressant bien tout autour du bar. Enfouissez 30 min.
- A table, cassez et retirez la croûte de sel.
- Retirez la peau et les écailles en un seul geste avec un couteau à bout rond et une cuillère à soupe. Servez les filets au fur et à mesure.
- Servez avec la sauce vierge aux algues.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Les algues sont vendues principalement en boutiques bio, diététiques et de produits régionaux. En version sèches, il suffit de les réhydrater 5 minutes dans de l'eau froide ou du citron.



La marque des produits de la pêche française

www.pavillonfrance.fr