

# POISSON EN CROÛTE DE SEL PARFUMÉ AUX HERBES ET MAYONNAISE CITRONNÉE



Par

**Babette de Rozières**

Dans

**A table avec Babette : Bar  
en croûte de sel**


## INGRÉDIENTS :


- 1 bar de 800 g
- 4 blancs d'œufs
- 100 g de farine
- 1 verre d'eau
- 1 pincée de thym émondé
- 1 cuillère à soupe herbes de Provence
- 1 pincée d'estragon
- 1,5 kilo de gros sel
- 4 petites tomates multicolores
- 1 pincée de curcuma
- 1 citron vert
- 100 g de mayonnaise
- 1 feuille de papier sulfurisé
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile de tournesol
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de tabasco vert
- Sel, poivre

## RECETTE :

1. Choisissez un poisson selon votre gout (bar, dorade grise, dorade royale, etc...). Évidez le poisson sans couper la tête mais surtout ne l'écaillez pas. 2. Lavez le poisson à grande eau puis essuyez-le. Fourrez-le d'herbes aromatiques et réservez. 3. Faites monter la mayonnaise avec le jaune et l'huile. 4. Faites le jus du citron et hachez l'ail finement. 5. Mettez le sel dans un saladier, ajoutez l'eau, la farine, le blanc d'œuf, le thym effeuillé, l'estragon, les herbes de Provence et mélangez. 6. Dans un plat allant au four, mettez le papier sulfurisé. Versez par-dessus une couche de sel bien étalée puis placez le poisson par-dessus et recouvrez-le de sel hermétiquement. Faites cuire au four à 190° pendant 45 minutes. 7. Laissez reposer 10 minutes avant de casser la coque. 8. Servez le poisson après avoir enlevé la peau et levé les filets avec un mayonnaise citronnée et épicée et un assortiment de légumes comme vous aimez. **Pour la mayonnaise citronnée :** ajoutez à la mayonnaise le jus de citron, une pincée de curcuma, le tabasco, l'ail. Salez, poivrez et mélangez !

## PRÉPARATION :

 20 minutes

 45 minutes

 2 personnes

 Moyen