

## Bar entier en croûte de sel de Guérande & panais rôtis (cuisson four traditionnel)

par Christophe Hiéram et Cédric Lasry



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bar de 1,5 kg – 2 kg (vidé)
- 1 citron
- 2 branches de thym
- 2 gousses d'ail
- 4 panais
- Huile d'olive
- 1 kg de farine
- 500 g de gros sel de Guérande
- 45 cl d'eau
- 10 cl de vinaigre blanc

### La réalisation

- Faites la croûte de sel en mélangeant au robot la farine, le sel, l'eau et le vinaigre blanc afin d'avoir une pâte bien homogène.
- Insérez deux quartiers de citrons et une branche de thym dans le ventre du bar.
- Étalez cette croûte avec un rouleau à pâtisserie de façon à obtenir la taille adéquate pour recouvrir l'ensemble du bar dans la pâte. Entourez l'ensemble du bar avec la pâte et pincez les extrémités pour enfermer totalement le poisson. Il ne faut pas qu'il y ait de trous au risque que la vapeur s'évapore pendant la cuisson. Faites cuire 30 minutes à 180 °C dans un four traditionnel.
- Epluchez les panais et coupez-les en 4 dans le sens de la longueur.
- Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir chaque face 2/3minutes. Répétez cette opération jusqu'à ce que les panais soient cuits (lorsque vous plantez votre couteau dedans, il faut que la lame rentre facilement.) Ajoutez une noisette de beurre et laissez colorer 1 minute.
- Sortez le bar du four et coupez la croûte de sel autour du bar. Enlevez le haut de la croûte et servez vos portions de poissons accompagnés des panais.