Daurade royale cuite à l'étouffée en croûte de sel

28/01/2014 à 12h19

Par Paul Blouet

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

La pâte à sel :

- 200g de gros sel
- 300g de farine
- 150g d’eau

Le plat :

- 1 daurade de 1.2 kg vidée et écaillée
- 1 jaune d’œuf
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Préparation :

La pâte à sel :

- Mélangez tous les ingrédients de la pâte à sel, puis étalez-la à l’aide de votre rouleau à pâtisserie.

Le plat :

- Préchauffez le four à 180°
- Badigeonnez au pinceau la dorade avec l’huile d’olive. Placez ensuite le poisson au centre de la pâte puis refermez-la comme un chausson aux pommes.
- Diluez le jaune d’œuf dans un peu d’eau. Avec ce mélange, appelé dorure, badigeonnez le chausson au pinceau. Vous obtiendrez alors une belle coloration de la croûte lors de la cuisson.
- Recouvrez la plaque de votre four d’une feuille de papier sulfurisé et posez le chausson dessus.
- Enfournez à four chaud pendant 15 mn.

L'astuce du chef :

Il est très important de laisser la peau du poisson car elle évite en fin de cuisson que la chair ne soit trop salée.

Cette recette se prépare au dernier moment et se déguste bien chaude dès la sortie du four. De la même façon, pour que la croûte de sel se retire du poisson, il faut l’enlever dès la sortie du four.