Daurade en croûte de sel

27/06/2017 à 11h47

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 daurade de 1 kg
- 1 ou 2 kg de gros sel selon la taille de votre cuit-vapeur
- de l'eau pour la vapeur
- 1 jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Couvrez le fond de l'étage du cuit-vapeur d'une épaisse couche de gros sel;
- Disposez dessus la daurade bien nettoyée, et recouvrez-la de sel;
- Faites chauffer au cuit-vapeur pendant 20 minutes;
- Pendant la cuisson, réalisez la sauce avec le citron, l'huile d'olive et le poivre;
- Faites légèrement tiédir la sauce au bain-marie;
- Au moment de servir, brisez la couche de sel, enlevez la peau de la daurade, puis versez la sauce sur le poisson.

L'astuce du chef :

Si vous souhaitez limiter le sel, vous pouvez enrouler la daurade dans un film alimentaire de cuisson.