

# Max & VÉNUS

## Bar en croûte de sel

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bar de ligne vidé de +/- 2 kilos
- ½ botte de persil
- Quelques fanes de fenouil
- 3 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail éclatée
- Un fenouil
- 1 citron
- 1 oignon doux des Cévennes
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Quelques tomates confites
- Quelques brins de ciboulette

### Croûte de sel

- 2 blancs d'œufs
- 2 kg de gros sel non raffiné (gris)

### Préparation

1. Battez les 2 blancs d'œufs et mélangez avec le gros sel pour avoir une sorte de pâte ;
2. Fourrez le bar avec toutes les herbes aromatiques et de l'ail;
3. Mettez le poisson sur une plaque allant au four ventre vers le bas. Enrobez-le avec le mélange sel et blancs d'oeuf de manière à le cacher complètement ;
4. Placez le plat au four préalablement préchauffé à 200°C (thermostat 7) Laissez cuire 20 minutes. Coupez le four et laissez-le encore une 10aine de minutes ;
5. Dans un saladier, coupez le fenouil en lamelles et arrosez-les du jus d'un citron ;
6. Ajoutez l'oignon des Cévennes coupé en grosses lamelles, un filet d'huile d'olive, quelques morceaux de tomates confites et la ciboulette ciselée.
7. Présentez tel quel sur la table, cassez la croûte et servez accompagné du fenouil.