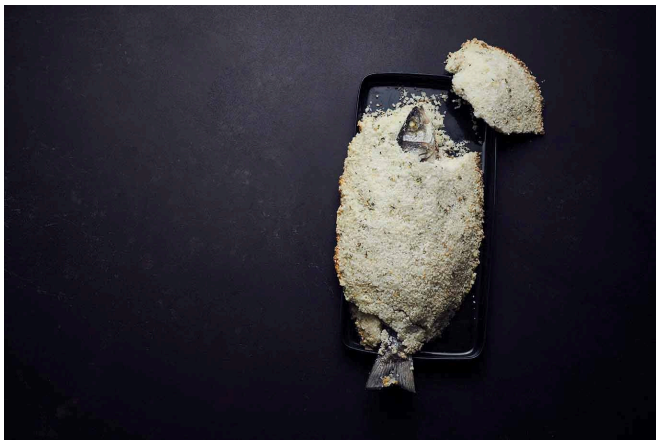
Bar

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	25 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V6000 à partir de 2021

cuit dans une croûte de sel au citron

Bar

4 kg de gros sel de mer

1 citron non traité, zeste râpé

1 bouquet de thym, effeuillé

2 blancs d'œuf

100 ml d'eau

2 bars (env. 500 g)

Bar

Préchauffer l'espace de cuisson à l'air chaud à 200 °C.

Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'eau incluse. Sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé, étaler un lit de gros sel par poisson de la taille du poisson.

Rincer les poissons à l'eau froide à l'intérieur comme à l'extérieur, tamponner pour les sécher. Déposer les poissons sur le lit de sel et placer la sonde de température dans la partie la plus épaisse d'un poisson. Disperser le reste de sel sur les poissons et bien appuyer.

Insérer les poissons au niveau moyen et connecter la sonde de température à l'espace de cuisson. Faire cuire jusqu'à ce que la température de la sonde atteigne 55 °C.

Inciser la croûte de sel sur tout le tour à l'aide d'un couteau à dents de scie et la lever délicatement. Servir les filets de bar sans peau.

Etapes de cuisson

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud

Préchauffage terminé. Enfourner l’aliment à cuire. Connecter la sonde de température avec l’espace de cuisson.

(Pré)chauffer l’enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud

Accessoires

Plaque à gâteaux

Sonde de température

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022