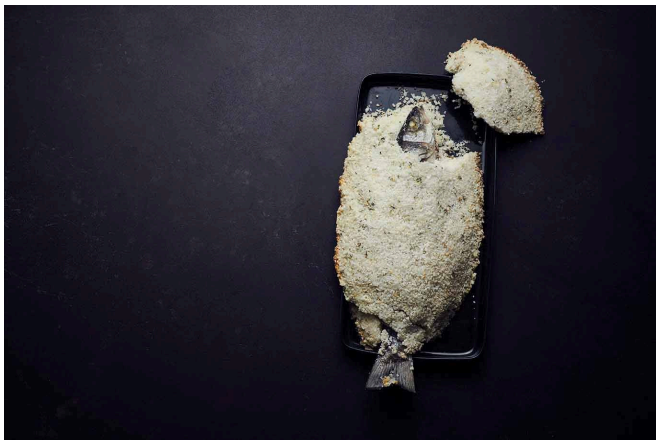
Loup de mer

Recette de V-ZUG SA



cuit dans une croûte de sel au citron

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

Loup de mer

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 Loups de mer (env. 500 g)

Loup de mer

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 taille identique.

Rincer les poissons sous l'eau froide (intérieur et extérieur) et les sécher. Poser les poissons sur leur lit de sel et piquer la sonde de température dans un poisson, à l'endroit le plus épais de la chair. Etaler le reste de sel sur les poissons et bien presser.

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 loup de mer 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 à 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