

DAURADE en croûte de sel

Nombreuses, variées, les recettes de cuisine concernant la daurade sont plus ou moins simples à réaliser. (Daurade au four, carpaccio, tartare, daurade braisée, filets marinés, etc...)

La plus simple, la plus efficace et néanmoins la plus naturelle et goûteuse c'est la daurade en croûte de sel.



1,5 à 3 kg de gros sel

- Choisir une daurade d'au moins 500-600 gr
- La vider
- Ne pas l'écailler (1)
- Dans un plat qui va au four ou dans le léche-frites
 - o - Répandre 1cm de gros sel
 - o - Poser la daurade sur ce lit de sel
 - o - La recouvrir entièrement de gros sel pour former une carapace (2)
 - o - Mettre au four à 200 degré 20 minutes
 - o En fin de cuisson piquer avec un couteau. Si le couteau s'enfonce dans le sel, prolonger la cuisson
 - o - Le sel forme une croûte très dure qu'il faut casser avec un petit marteau ou pilon
 - o - Ensuite il suffit de lever la peau qui forme comme une coquille
 - o - Le poisson est cuit naturellement, il conserve un goût exceptionnel avec une chair moelleuse
 - o – servir à l'assiette et :



Agrémenter à votre goût avec beurre blanc, sauce portugaise, sauce moutarde, etc...

- (1) A ce stade vous pouvez mettre un peu de fleur de sel, une feuille de laurier, du thym et un filet d'huile d'olives à l'intérieur de la daurade
- (2) Pour lier le gros sel, on peut utiliser du blanc d'œuf mais ce n'est pas obligatoire