

## Recette du Chef Cyril Boulet du Restaurant L'Air Du Temps: Poisson (Rouget grondin) en croûte de sel

### Pour 2 personnes:

1 rouget d'environ 600 g (évidé, barbé et écaillé)  
3 œufs ( 2 jaunes et 80g de blanc d'œuf)  
60 g + 50 g de gros sel  
120 g de farine blanche  
1 branche de romarin

Dans le bol du robot, mélangez les blancs d'œufs avec 60 g de gros sel, puis adjoindre les 120 g de farine.

Travaillez au robot ou sinon à la spatule, jusqu'à une consistance homogène. Ajouter le romarin ciselé. Obtenir une pâte malléable qui puisse s'étendre au rouleau (et avoir de la tenue en cuisson).

On étale la pâte à la longueur et au volume du poisson. Façonnez et coupez l'excédent de pâte à chaque bout (amusez-vous à modeler une queue de poisson?). Avec les 2 jaunes, badigeonnez au pinceau, puis répartir les 50g de gros sel sur tout le volume du poisson. (faites chaque face l'une après l'autre).

Posez délicatement le tout sur une plaque avec du papier sulfurisé. Mettez au four préalablement pré-chauffé, pendant 20 minutes à 200°C. Rq: ne pas donner d'assaisonnement au poisson avant de l'envelopper.



Retirez du four. Chaque invité peut s'amuser à ouvrir sa croûte dans sa longueur et respirer les vapeurs déjà subtiles.

Dégagez la tête et faites descendre les filets. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, poivrez légèrement et dressez la garniture (pommes de terre sautées à crue, pétales de tomates confites et olives noires et tapenade ...)

### Le plus de la recette:

Cette cuisson à l'étouffée permet d'avoir une chair moelleuse et très goûteuse, dans un aspect j'espère ludique pour vous et vos invités.

Ce plat méditerranéen se marie très bien avec un cépage du Sud comme un Viognier, qui présente de la matière et une belle acidité, pour reléver la chair du rouget et donner encore un peu de soleil à l'ensemble ! (On oublie cette fois le vin de Bourgogne qui sera un peu trop gras en bouche).

Merci de votre attention.  
A votre tour, et bon appétit.