


LOUP DE MER EN CROUTE DE SEL, SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS

Préparation	25min
Cuisson	40min
Total	1h05
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

1 loup de mer prêt à cuire, avec ses écailles	2 kg de gros sel de mer
3 cuillères à café de fenouil en grains FUCHS	120 g de pousses d'épinards
2 cuillères à café de grains de poivre blanc FUCHS	30 g de pignons de pin
1 cuillère à café d'ail granulé FUCHS	80 g de tomates séchées sous huile
1 cuillère à café de gingembre moulu FUCHS	1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc
3 blancs d'oeufs	Sel et sucre

Préparation :

1. Préchauffer le four (convection haut/bas : 180 °C/chaleur tournante : 155 °C). Rincer l'intérieur et l'extérieur du loup de mer sous un filet d'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Écraser finement le fenouil et le poivre au mortier. Mélanger le fenouil, le poivre, l'ail et le gingembre et frotter l'intérieur et l'extérieur du loup de mer avec ce mélange.
2. Pour la croûte de sel, battre légèrement les blancs d'œuf au fouet, les mélanger délicatement avec le sel de mer. Sur une plaque de four chemisée de papier cuisson, étaler une couche de sel d'env. 1,5 cm d'épaisseur. Y déposer le poisson et le couvrir entièrement avec le reste du sel. Ensuite, cuire env. 40 minutes au four à mi-hauteur.
3. Pendant ce temps, laver et essorer les pousses d'épinards. Faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle, puis laisser refroidir.
4. Égoutter les tomates, les couper en fines lamelles et récupérer 5 cuillères à soupe d'huile. Mélanger les pousses d'épinards, les tomates, l'huile des tomates et le vinaigre. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du sucre.
5. Sortir le poisson du four et casser la croûte de sel. Retirer la peau et prélever délicatement la chair. Servir le poisson accompagné de salade de pousses d'épinards et garnir de pignons de pin.

