

Carangue

dans sa croûte de sel



Élaboration de la recette

- 1) Confectionner la pâte à sel : Mélanger intimement la farine et le sel dans le saladier. Puis ajouter l'eau petit à petit. Vous devez obtenir une pâte souple mais ferme. Envelopper chaque carangue de pâte en respectant leur forme initiale.
- 2) Cuisson des carangues : Déposer les poissons sur une plaque allant au four et laisser cuire pendant une heure à 200 degrés. La pâte doit dorer.
- 3) Dressage : Disposer les carangues sur une assiette. Découper autour du poisson avec la pointe d'un petit couteau, une calotte de la forme du poisson. Servir chaud.

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

30 mn

TEMPS DE CUISSON

1 h

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 8 carangues de 400 à 500g chacune

Pour la pâte à sel

- 1,5kg de farine
- 1kg de gros sel
- Environ un demi litre d'eau

MATERIEL

- 3 plaques à débarrasser ou 3 assiettes
- 1 saladier
- 1 four et une plaque de cuisson

LA NOTE DU TROUBADOUR

Cette préparation facile à réaliser permet de garder tout le parfum de la carangue. La chair du poisson ne sera pas salée plus que de mesure si vous servez dès que la croûte de sel est dorée à point.