



# Loup de Mer in der Grüntee-Limetten-Kruste



## Préparation

Laver le poisson et l'éponger, retirer les branchies. Placer les tiges des fines herbes et les tranches de citron vert dans le ventre du poisson. Mélanger le sel avec le blanc d'oeuf, le zeste de citron vert, le thé vert et les fines herbes coupées. Chemiser une plaque avec du papier de cuisson. Poser une partie du mélange à base de sel de la taille du poisson sur la plaque et déposer le poisson dessus. Couvrir complètement avec le sel restant. Enfourner dans l'espace de cuisson préchauffé et cuire à l'air chaud à 200 °C pendant 15 minutes. Le poisson doit avoir une température à coeur d'environ 57 °C. Retirer le poisson du four et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes. Casser la croûte de sel et découper le poisson en filets.

## Rezept für 4

### Ingrédients

1 loup de mer, env. 900 g  
Sel au thé vert  
1,5 kg de gros sel marin  
4 blancs d'oeufs montés en neige ferme  
4 cs de thé vert sencha  
1 bouquet de basilic, lavé, effeuillé et grossièrement haché  
1 bouquet de coriandre, lavée, effeuillée et grossièrement hachée  
1 bouquet de menthe, lavée, effeuillée et grossièrement hachée  
1 citron vert (le zeste) et le reste découpé en tranches  
Les tiges des fines herbes seront utilisées séparément.



Anrichten

# Réglage de cuisson

Avec préchauffage

15 minutes | air chaud à 200 °C