Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

Rubrik: Recette : féra marinée

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Recette pour 5 personnes

Fondation Nestlé Pro Gastronomia, Vevey, Suisse

FÉRA MARINÉE

Au royaume du filet de perche, la féra est méconnue. Nous avons tenu à réparer cette injustice en vous proposant une recette originale, créée avec ce noble poisson de nos lacs. Avec cette marinade à base de vinaigre, les Tessinois, inventeurs de cette recette, ont trouvé un bon moyen de conserver, durant plusieurs jours, ce poisson rarement apprêté.

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

Ingrédients: 5 féras entières, 1/2 l d'huile, 1/2 l de vinaigre de vin rouge, 1 dl de vin blanc, 1 gousse d'ail hachée, 100 g d'oignons émincés, 100 g de carottes coupées en fines rondelles, feuilles de sauge et de laurier, poivre en grains écrasés, 1 prise de sel.

Préparation: faire rissoler les féras dans l'huile bien chaude, les égoutter et les faire refroidir. Marinade: faire suer les oignons, les carottes, l'ail, la sauge et le laurier, ajouter le vinaigre et l'assaisonnement, rallonger d'un peu d'eau ou de vin blanc, cuire 2 minutes et laisser refroidir. Dresser les féras sur un plat creux, napper avec la marinade. Avant de servir, laisser reposer au frigo durant 24 heures.

Remarque: peut se conserver 3 jours au frais.

Boisson: Riesling-Sylvaner ou Mezzana blanc.