

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Signé : Gérard Rabaey

### **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:** 14.02.2026

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



## Omble chevalier poché aux fenouils

### Omble chevalier

1 omble chevalier  
d'env. 400-500 g

### Court-bouillon (pour 1 litre)

1 carotte, 1 oignon; ¼ de céleri-branch, 1 blanc de poireau; 1,5 dl de vin blanc, 1,5 l d'eau; 1,5 dl de vinaigre de vin blanc, 1 bouquet garni, (thym, laurier, queues de persil), 10 g de gros sel, mignonnette de poivre

### Fenouils étuvés (facultatif)

3 fenouils moyens, 0,5 dl d'huile d'olive, 0,5 dl de vin blanc, 1 dl de bouillon de légumes, sel, piment d'Espelette, safran en poudre

### Sauce fenouil

200 g de fenouil émincé, 20 g d'échalote ciselée, 1 dl d'huile d'olive extra-vierge, 0,5 dl de vin blanc, 2 dl de court-bouillon, 50 g de beurre, sel, piment d'Espelette

### Omble chevalier

Vider et retirer les branchies de l'omble – Rincer à l'eau froide. Sécher sur un linge – Couper les nageoires – Glisser la brindille de thym à l'intérieur – Réserver au frais.

### Court-bouillon

Emincer l'oignon, le poireau et le céleri en rouelles – Mettre tous les ingrédients dans une casserole – Verser l'eau froide – Porter à ébullition – Saler – Ajouter le bouquet garni – Cuire doucement 30 minutes environ en écumant – A la fin de la cuisson, incorporer le vinaigre de vin blanc – Donner une ébullition – Passer au chinois étamine.

### Fenouils étuvés (facultatif)

Etuver les fenouils émincés à l'huile d'olive – Ajouter le safran – Saler – Déglacer avec un peu de vin blanc – Réduire à sec – Continuer la cuisson à couvert en ajoutant si nécessaire un peu de bouillon de légumes.

### Sauce fenouil

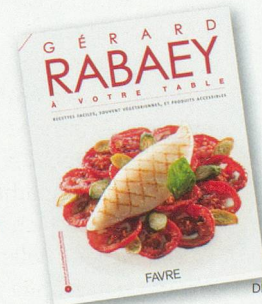
Faire suer le fenouil émincé à l'huile d'olive avec l'échalote ciselée – Déglacer avec le vin blanc – Mouiller au court-bouillon – Cuire à feu doux pendant 40 minutes environ – Mixer le tout finement – Monter avec une noix de beurre froid et un peu d'huile d'olive – Rectifier l'assaisonnement.

### Finitions

Amener le court-bouillon à ébullition – Retirer du feu – Mettre l'omble à pocher pendant 3-4 minutes en maintenant une température avoisinant 80°C – Retirer la peau – Déposer l'omble sur un plat chaud avec la garniture de fenouil – Servir la sauce en saucière.

### Livré. Dédiacé!

Commandez le livre *Gérard Rabaey, à votre table*, offre en page 80). Et vous le recevrez dédicacé par Gérard Rabaey.



Restaurant  
Le Pont de Brent  
1817 Brent  
Tél. 021 964 52 30  
www.  
lepontdebrent.ch