

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 26

**Rubrik:** Signé : Bernard Ravet

#### **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:** 23.02.2026

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



P.-M. Deloessert

# Omble chevalier

du Léman mi-cuit, court-bouillon d'hysope et petits pois

## Ingédients

2 omblés  
chevaliers  
de 500 g  
50 g beurre  
1 bouquet  
d'hysope  
2 g fleur de sel  
papier  
d'aluminium

**POUR LE COURT-BOUILLON**  
10 cl vin blanc  
200 g mirepoix

**POUR LES PETITS POIS**  
500 g petits pois  
30 g beurre  
5 g sucre

## Préparation de l'omble

Lever les filets d'omble, ou demander au pêcheur de le faire, garder la peau et les arêtes. Retirer les yeux et les ouïes, les restes de sang, mettre à dégorger les arêtes et les peaux 1 heure à l'eau fraîche.

## Préparation de l'hysope

Oter les feuilles des tiges, réserver le tout.

## Préparation du court-bouillon

Egoutter les arêtes, mettre à cuire avec la mirepoix, les tiges d'hysope, le vin blanc et de l'eau pour recouvrir, à petite ébullition, 30 minutes ; filtrer, réduire jusqu'à 20 cl.

## Préparation du sel d'hysope

Hacher la fleur de sel avec 12 feuilles d'hysope.

## Préparation des petits pois

Ecosser les petits pois, blanchir les graines 30 secondes à l'eau bouillante, rafraîchir, égoutter. Enlever la seconde peau en pinçant avec 2 doigts, réserver les perles de petits pois.

## Cuisson des ombles

Préchauffer le four à 70 °C une heure avant. Disposer les filets d'omble 2 par 2 l'un sur l'autre, le premier côté peau dessous, le second côté peau dessus. Assaisonner des deux côtés, partager en 2 pour avoir 4 parts égales. Faire fondre 50 g de beurre, bien en badigeonner les omblés avec un pinceau. Etaler le papier alu, poser les omblés côté à côté sans qu'ils se touchent, replier les bords pour avoir une papillote étanche. Mettre la papillote au four sur une plaque 18 minutes.

## Cuisson des petits pois

Glacer 2 minutes les perles de petits pois, assaisonner.

## Finition

Faire réduire le fumet jusqu'à 20 cl, ajouter le liquide de cuisson qui est dans la papillote, mixer, assaisonner, verser dans des tassetttes et décorer avec une branche d'hysope. Dresser les omblés sur les assiettes, les petits pois autour, parsemer de sel d'hysope.