

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 41

**Rubrik:** Signé : Stéphane Décotterd

#### 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

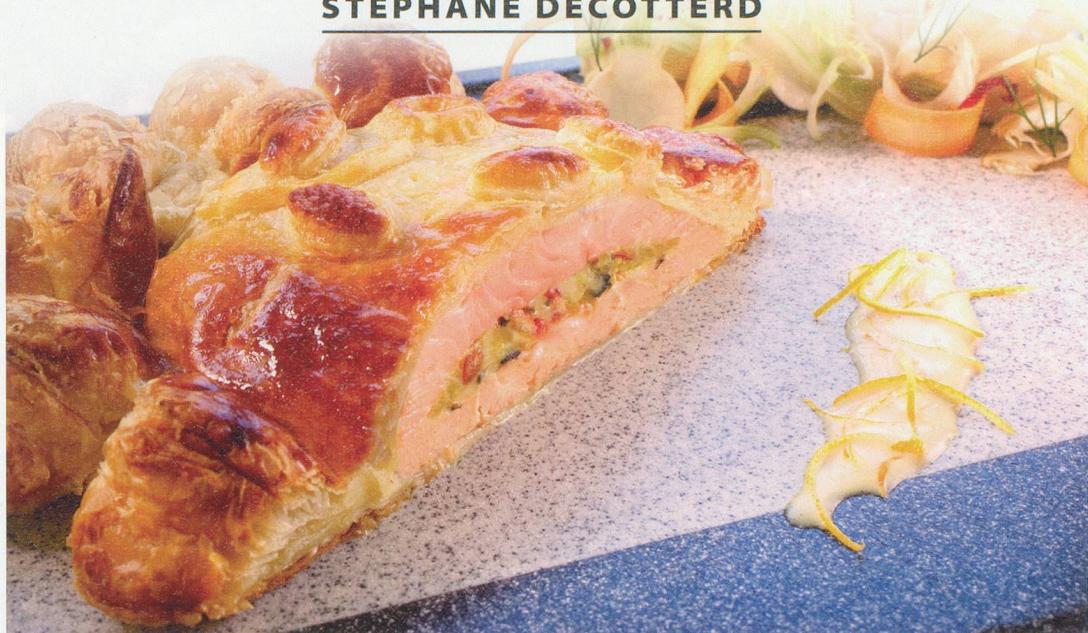
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 20.02.2026

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



Wolodia Jentsch



Retrouvez  
Stéphane Décotterd  
sur son blog:  
[www.stephane-decotterd.com](http://www.stephane-decotterd.com)

## Le filet de saumon en croûte au fenouil et zestes d'agrumes

**E**n proposant une recette en période de fête, il est important de se soucier de l'hôte, afin de ne pas le condamner à passer ce moment privilégié loin des siens, stressant seul dans sa cuisine. C'est pourquoi cette recette de saumon en croûte

a l'avantage de pouvoir être préparée la veille. Le jour-même, il suffira de terminer la sauce et d'enfourner le poisson... Ensuite, on est libre de savourer l'apéro tous ensemble!

Stéphane Décotterd

### Ingrédients (4 pers.):

#### La farce:

- 1 fenouil
- 4 pétales de tomates confites (ou tomates séchées)
- 2 oranges
- 12 feuilles de basilic
- 0,5 dl d'huile d'olive
- sel, poivre, 1 pointe de couteau de safran en poudre

#### Farce fine:

- 100 g (4 pces) de noix de Saint-jacques ou (100gr de poisson blanc)
- 0,5 dl de crème 35 %
- 1 pincée de sel

#### Le saumon:

- 500 g de filet de saumon sans peau
- sel, piment d'Espelette
- 800 g de pâte feuillettée
- 1 jaune d'œuf pour dorner

#### La sauce:

- 2 échalotes ciselées
- 1 dl de vin blanc
- Le jus d'une orange
- 0,5 dl de crème 35 %
- 50 g de beurre en petits dés
- zeste d'orange blanchi

### Préparation:

#### La farce:

Laver, épucher le fenouil et le détailler en petits dés. Tailler les tomates confites de la même manière. Réunir le tout dans une casserole avec l'huile d'olive et assaisonner. Couvrir et laisser cuire à tout petit feu pendant 15 minutes. (Si nécessaire ajouter un peu d'eau). Pendant ce temps, retirer le zeste des oranges, le détailler en fines lanières et le blanchir à deux reprises. (Réservoir la moitié pour la sauce.) Lorsque le fenouil est fondant, retirer du feu, ajouter le basilic ciselé et la moitié des zestes blanchis, puis laisser refroidir.

#### La farce fine:

Déposer vos noix de Saint-jacques dans le hachoir (moulinette), assaisonner et ajouter la crème. Hacher rapidement afin d'avoir une farce lisse (il est important d'avoir tous les ingrédients bien froids). Mélanger les deux farces et réserver au frais.

#### Le saumon:

Parer le filet de saumon afin de lui donner une jolie forme. Ensuite, le partager en deux dans l'épaisseur et l'assaisonner. Garnir la base avec la farce au fenouil et recouvrir

avec la deuxième partie du filet. Appuyer légèrement et lisser la farce sur les bords.

#### Le montage:

Préchauffer le four à 180 °C. Etendre la pâte feuillettée en deux abaisses (fond et couvercle). Déposer le filet de saumon sur la première abaisse. Humecter le pourtour avec un pinceau. Recouvrir avec la deuxième abaisse en pressant les bords pour bien souder les deux pâtes. Pratiquer une ou deux ouvertures au centre (cheminée) pour évacuer la vapeur. Dorer avec le jaune d'œuf. Décorer le dessus, cuire au four durant 30 à 45 minutes.

#### La sauce:

Réunir les échalotes, le vin blanc et le jus d'orange dans une casserole. Faire réduire à sec, puis ajouter la crème. Cuire quelques instants, ajouter le beurre très froid et monter au fouet. Filtrer, rectifier l'assaisonnement et ajouter les zestes d'orange blanchis. On peut effectuer toute la préparation de la sauce à l'avance et simplement la monter au beurre au dernier moment.

A servir tiède et accompagner éventuellement avec une salade composée.