

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 114

Rubrik: [Recette] : Poisson entier au fenouil, sauce Passion

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: 25.04.2026

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



**CUISINE
MÈRE
FILLES**

Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mélangent avec les toutes dernières astuces (Edition Larousse). Bon appétit!

Poisson entier au fenouil, sauce Passion

J'achète des poissons entiers que je cuis au four sans eau ni matière grasse, à l'étouffée, dans leur peau. Il suffit de les servir avec un beurre fondu monté à la pulpe de fruit de la Passion et agrémenté d'une pointe de gingembre. Mais le jus d'un citron fonctionne aussi très bien.

Pour 6 personnes — Préparation: 15 minutes — Cuisson: 55 minutes à 1 heure

INGRÉDIENTS

- 1 bar, mulot noir, maigre ou lieu jaune moyen entier (ou une queue de 800 grammes environ)
- 2 bulbes de fenouil avec leurs pluches vertes
- 1 citron non traité
- 1 noix de beurre
- 1 cs de pastis
- 2 filets d'huile d'olive
- Fleur de sel

Pour la sauce Passion

- 3 fruits de la Passion
- 125 g de beurre demi-sel froid
- 1 pincée de piment d'Espelette
- ½ bouquet de coriandre

PRÉPARATION

Faites préparer le poisson par votre poissonnier. Allumez la plancha. Lavez le citron et coupez-le en rondelles. Réservez les pluches de fenouil et émincez finement les bulbes. Faites fondre une noix de beurre sur la plancha, puis ajoutez un filet d'huile d'olive et faites griller les fenouils 15 minutes jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement. Salez-les et rangez-les sur le côté de la plancha.

Insérez les pluches de fenouil à l'intérieur du poisson avec quelques rondelles de citron. Parsemez de fleur de sel et arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis faites-le cuire sur la plancha bien chaude, entouré de rondelles de citron, pendant 35 à 40 minutes,

en le retournant à mi-cuisson. Préparez la sauce Passion. Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux la pulpe des fruits de la Passion et le gingembre râpé. Ajoutez progressivement le beurre coupé en petits dés, sans cesser de remuer pour lier la sauce (qui ne doit pas ressembler à un beurre fondu mais à une sauce Béarnaise). Parsemez d'une bonne pincée de piment d'Espelette et poivrez. Hors du feu, ajoutez la coriandre finement ciselée. Servez avec le fenouil et des pommes de terre soufflées.

Le petit plus: si vous n'avez pas de plancha, faites cuire le poisson et les fenouils au four à 200 °C pendant 30 à 40 minutes.