

Zeitschrift: Suisse magazine = Swiss magazine
Herausgeber: Suisse magazine
Band: - (2015)
Heft: 313-314

Artikel: Un repas jurassien
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-849290>

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: 25.01.2026

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

Un repas jurassien

Mousse de truite jurassienne

La truite affectionne tout particulièrement l'eau fraîche des ruisseaux. Or, ceux-ci sont fort nombreux dans le Jura dont le charme leur doit beaucoup. Mais c'est la truite du Doubs qui est la reine des eaux jurassiennes. Au même titre que ses congénères, moins vigoureuses, elle participe à l'élaboration de plats très diversifiés.

Plat : pour 6-8 personnes.

Entrée : pour 12 personnes.

Temps de préparation et de cuisson : 1 h 30 min.

Ingédients : 4 truites portions, 9 œufs, 5 dl de lait, 5 dl de crème + 2 dl pour la sauce, 20 g de ciboulette ciselée, poivre blanc, sel, 200 g de beurre, 8 lames de truffes, 12 fleurons de pâte feuilletée, poivre blanc, sel.

Pour le fumet de poisson : un filet d'huile d'olive, 80 g d'oignons coupés en pay-sanne, 80 g de carottes coupées en fines lamelles, 150 g de bouquet garni, 3 dl de vin blanc sec et $\frac{3}{4}$ l d'eau,

Préparation : Prélever les filets de truite en réservant les arêtes et les têtes pour le fumet. Hacher et passer la chair au tamis. Beurrer des moules à darioles (ou à flan). Les remplir de l'appareil. Cuire au four à 160 °C dans un bain-marie pendant 40 min en couvrant avec du papier alu. Retirer les mousses de truite du four, démouler et dresser sur plat. Napper avec la sauce. Décorer de lames de truffe et de fleurons.

Sauce : Préparer le fumet de poisson¹, réduire de moitié. Passer, crémier et incorporer le beurre en flocons au fouet. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter la ciboulette ciselée.

Boisson accompagnante : auvernier blanc, dorin vaudois ou twanner.

¹ Préparer le fumet en faisant cuire les oignons, les carottes et le bouquet garni dans un filet d'huile d'olive ; rajouter les arêtes et les têtes de truite. Laisser cuire quelques minutes à feu doux pour les raidir sans coloration, mouiller avec l'eau, ajouter le vin blanc. Faire cuire à feu doux pendant 20 min, filtrer.



Filets de lapereau.

Filets de lapereau sur bolets frais

Dans le Jura, les clapiers sont toujours bien garnis et la chair des jeunes lapins élevés en plein air ne manque pas d'apporter sa contribution à la cuisine simple et saine que louait Jean-Jacques Rousseau. Quant au bolet, mets des dieux pour les Romains, on le trouve en abondance dans les forêts jurassiennes qui sont à cet égard un authentique paradis.

Pour 3-4 personnes.

Temps de préparation et de cuisson : 1 h.

Ingédients : 1 râble de lapereau (environ 600 g), 2 gousses d'ail en chemise, 1 échalote hachée, 2 échalotes en quartiers, 30 g de persil haché, 100 g de beurre, 1 dl de vin blanc sec, 2 dl de fond brun lié, 150 g de bolets frais, huile, sel et poivre.

Préparation : Inciser le râble le long de la colonne. Poêler jusqu'à coloration. Assaisonner. Déposer dans le four après avoir ajouté l'ail et les échalotes en quartiers. Cuire pendant 15 min. Émincer et faire suer les bolets dans la moitié du beurre avec le persil et de l'échalote hachée. Assaisonner. Dresser sur un plat beurré ou dans une sauteuse de cuivre. Retirer le râble après la cuisson, dégraisser, faire saisir

le fond. Déglacer au vin blanc, ajouter le fond brun et réduire, passer la sauce. Hors du feu, incorporer l'autre moitié du beurre en flocons. Extraire les filets du râble, les trancher, les dresser sur le râble et garnir de bolets. Napper légèrement de sauce et servir le reste à part.

Remarque : S'accompagne d'un gratin de pommes de terre léger et de courgettes meunière au beurre.

Boisson accompagnante : auvernier rouge ou œil-de-perdrix.

Striflates avec de la crème à la vanille

Pour 10 pièces environ

Ingédients : Pâte : 2 œufs, 1 pointe de couteau de sel, 1 cs de sucre, 2 cs de kirsch, 200 g de farine, env. 2 dl de lait tiède. Huile à frire. Crème à la vanille : 3,5 dl de lait, 1 cc de maïzena, 1-2 cs de sucre, 2 jaunes d'œufs, $\frac{1}{2}$ gousse de vanille fendue. Sucre glace pour saupoudrer.

Préparation : 1. Pour la pâte, battre les œufs avec le sel, le sucre et le kirsch. Ajouter la farine et autant de lait que nécessaire pour former une pâte souple et homogène. Laisser reposer à couvert durant 2-3 heures. 2. Pour la crème à la vanille, mélanger soigneusement dans une casserole le lait, la maïzena, le sucre et les jaunes d'œufs. Ajouter la gousse de vanille. Chauffer tous les ingrédients en remuant constamment jusqu'à parfaite liaison sans faire bouillir. Laisser refroidir et enlever la gousse de vanille.

3. Chauffer 3 cm d'huile à 180 °C dans une friteuse ou une poêle. Mettre la pâte dans un entonnoir et la faire tomber dans l'huile en décrivant de fines spirales du centre de la poêle vers l'extérieur. Frire jusqu'à belle coloration dorée. Tourner à l'aide d'une écumoire et dorer l'autre face. Déposer les striflates sur du papier absorbant pour les dégraisser, puis saupoudrer de sucre glace. 4. Dresser sur des assiettes et accompagner de crème à la vanille.

(Source : swissmilk.ch)