

# Gastronomie : truites, brochets et Cie

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Truites, brochets et Cie

La perche est le poisson le plus apprécié. Mais avez-vous déjà goûté des truites fumées, un brochet aux petits légumes ou un filet d'omble chevalier?

**P**our éviter les mauvaises surprises, il vaut mieux s'approvisionner en poissons frais directement chez le pêcheur, chez un comestible ou un poissonnier réputé. Choisissez soigneusement votre poisson. La chair doit être ferme, les écailles brillantes et l'œil limpide. Quant aux filets, ils doivent être d'une belle blancheur ou rosés s'il s'agit d'une truite ou d'un omble chevalier.

Entre le magasin et votre domicile, transportez vos poissons dans un sac isotherme, afin de garder la bonne température. Préparez votre poisson rapidement et enveloppez-le dans un film alimentaire. Conservez le poisson dans la partie la plus froide du frigo. Au besoin, congelez-le. Avant d'apprêter un poisson congelé, laissez-le dégeler lentement, sans le passer sous l'eau chaude. La chair du poisson est délicate et demande beaucoup de soins. Aux sauces riches, préférez le filet de citron ou l'assaisonnement aux herbes aromatiques.



D.R.

### Salade de truite fumée

Pour 4 personnes

Préparation: 30 minutes

**Ingrédients:** 600 g de filets de truite fumée (ou de féra), 50 g de câpres, 2 cs d'huile d'olive, jus de citron (1-2 citrons), poivre moulu.

**Préparation:** retirer la peau des poissons. Couper les filets en dés de 2 cm de côté. Mélanger aux autres ingrédients. Laisser reposer une heure. Accompagner de rampons ou de roquette.

### Escalope de brochet

Pour 4 personnes

Préparation: 45 minutes

**Ingrédients:** 800 g de filets de brochet, 200 g de carottes, 200 g de haricots, 50 g de brocolis, 1 dl de vin blanc, 1 échalote, 1 citron, poivre et sel.

**Préparation:** cuire les légumes coupés en dés. Mettre dans une casserole le vin blanc et l'écha-

lote et laisser réduire. Poêler les escalopes de brochet. Ajoutez les légumes en fin de cuisson. Assaisonner. Ajouter un filet de citron. Parsemer de petits légumes.

### Filet d'omble chevalier

Pour 4 personnes

Préparation: 1 heure

**Ingrédients:** 8 filets d'omble chevalier, 5 grosses échalotes, 3 cl de pastis, 5 dl de vin blanc, 1 noix de beurre, 4 branches d'aneth, sel et poivre.

**Sauce:** hacher les échalotes et les faire revenir dans le beurre. Déglacer avec le vin blanc et le pastis. Réduire. Mettre à infuser les branches d'aneth. Assaisonner et passer au chinois.

**Préparation:** saler et poivrer les filets. Cuire dans une poêle, le côté sans peau d'abord, pendant 2 min. Retourner délicatement et cuire l'autre côté en arrosant d'huile d'olive. Napper avec la sauce. Décorer l'assiette avec l'aneth. Servir avec des pommes de terre nature.