

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Menu poissons de nos lacs**

## **2019**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

# Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Tartare d'omble chevalier _____	5
Filets de perche à l'escabèche _____	7
Gaspacho de fenouil _____	9
Chiffonnade de fenouil _____	11
Filet de féra au four _____	12
Sauce citronnée _____	14
Riz basmati aux légumes printaniers _____	15
Tiramisu à la fraise _____	17

## **Introduction**

Les poissons de nos lacs arrivent dans votre assiette.

Avec le succès de la cuisine locale, on note un intérêt croissant pour les poissons de lac : perches, ombles chevalier, féras de lac, truites, sandres et autres brochets. Retrouvez-les en partie dans ce menu.

Une cuisson délicate au four respecte leur chair très fine.

Pour les accompagner, une seule règle : des légumes dont le goût ne supplante pas cette finesse.

Le tout est accompagné d'une sauce au beurre citronné.

Pour le dessert, il faut attendre mi-mai les fraises qui parfumeront le tiramisu.

# Menu

Tartare d'omble chevalier.

Filets de perches en escabèche.

Gaspacho de fenouil.

Chiffonnade de fenouil.

Filets de féra au four, sauce citronnée.

Riz basmati aux légumes de saison.

Tiramisu à la fraise.

# Tartare d'omble chevalier

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Filets d'omble chevalier, (à faire préparer par votre poissonnier) 360 grammes.

Huile d'olive (bonne qualité).

Ciboulette, 10 brins.

Fleur de sel, poivre.

Radis roses, 2.

Citron vert, 1 demi.

Pain blanc.

## Préparation

### Avant

1. Congeler le poisson au moins 24 heures.
2. Ne pas décongeler complètement, cela facilite la coupe.

### Tartare

1. Couper votre poisson en lamelles puis en dés.
2. Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Poivrer, saler.
4. Couvrir le récipient, puis réserver 30 minutes au frais.

5. Couper finement la ciboulette.
6. Juste avant de servir, ajouter 1 filet d'huile d'olive et la ciboulette.
7. Vérifier l'assaisonnement.

### Dressage

1. Prendre 4 assiettes froides et poser au centre un emporte-pièce rond (8 ou 10 centimètres).
2. Remplir avec le tartare.
3. Décorer avec de fines rondelles de radis et une tranche de citron vert.
4. Servir avec du pain toasté.

### Variantes

Servir avec une petite salade ou une petite brunoise de légumes.

Ajouter 1 cuillère à café de jus de citron ou zestes (jaune ou vert).

Servir dans des verrines.

Remplacer l'omble chevalier par de la truite, de la féra, du sandre ou autre poisson blanc.

# **Filets de perche à l'escabèche**

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Filets de perche, 12.

Huile d'olive.

Fenouil, 1 demi.

Tomate, 1.

Jus de citron, 1 cuillère à soupe.

Tige de citronnelle, 1.

Piment d'Espelette.

Fleur de sel.

Persil, 2 branches.

## **Préparation**

### **Légumes**

1. Laver, peler et couper le fenouil en brunoise, 4 cuillères à soupe.
2. Peler, épépiner et couper la tomate en brunoise.
3. Hacher finement un tronçon de cœur citronnelle.
4. Ciseler finement le persil.
5. Mélanger le tout.

6. Ajouter le jus de citron et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Assaisonner avec un peu de piment d'Espelette.

### Filets de perches

1. Chauffer le four sur grill.
2. Graisser légèrement un papier cuisson et le placer sur une plaque.
3. Déposer les filets de perche, côté chair.
4. Badigeonner légèrement avec un peu d'huile d'olive, saler.
5. Passer sous le grill 2 minutes.
6. Les sortir et déposer sur chaque filet le mélange de légumes.
7. Mettre au frais.

### Finition et dressage

1. Ajouter un peu de fleur de sel.
2. Servir avec le gaspacho en verrine et la chiffonnade de fenouil.

## **Remarque**

Remplacer le persil par de la coriandre.



# **Gaspacho de fenouil**

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Fenouil, 300 grammes (2 têtes).

Échalote, 1.

Zeste de citron, 1.

Tisane de fenouil, 1 sachet.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

Au moment de servir

Crème, 1 décilitre.

Pastis, 2 cuillères à soupe.

Les pluches de fenouil, quelques brins.

## **Préparation**

1. Garder les pluches vertes.
2. Nettoyer le fenouil.
3. Couper le fenouil et l'échalote en petits cubes.
4. Faire suer dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

5. Mouiller à hauteur avec de l'eau, ajouter une lanière de zeste de citron, 1 sachet de tisane de fenouil, saler légèrement.
6. Cuire à feu moyen, jusqu'à que le fenouil soit tendre.
7. Retirer le sachet.
8. Mixer finement et passer au tamis.
9. Rectifier l'assaisonnement et mettre au frais.
10. Répartir le gaspacho dans les verres.

### Finition et dressage

1. Battre la crème et parfumer au pastis.
2. Déposer une cuillère de crème et un brin de pluche de fenouil.

## **Remarques**

Pour la crème, utiliser le siphon type kysag.  
Les tiges peuvent parfumer un bouillon.  
Les pluches vertes s'utilisent, hachées, comme une herbe aromatique, au goût d'anis.

# Chiffonnade de fenouil

## Ingrédients

Fenouil, 1.

Jus de citron, 1 cuillère à soupe.

Tisane de fenouil, 1 sachet.

Huile d'olive.

Poivre du moulin et fleur de sel.

## Préparation

1. Couper le fenouil très finement, éventuellement avec la mandoline.
2. Mettre en attente dans l'eau glacée.
3. Préparer une petite vinaigrette : un demi jus de citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre.
4. Concasser les graines de fenouil du sachet et mélanger une pincée avec de la fleur de sel.

## Finition et dressage

5. Répartir sur l'assiette un dôme de chiffonnade.
6. Ajouter un peu de vinaigrette et parsemer du mélange fleur de sel et graines de fenouil.

# **Filet de féra au four**

Cuisson dernier moment.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes.

Filets de féra avec peau, 4.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

## **Préparation**

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Rincer les filets de poisson sous l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.
3. Préparer la plaque avec un papier de cuisson et le graisser légèrement au pinceau.
4. Poivrer côté chair.
5. Disposer les filets sur la plaque, côté chair.
6. Badigeonner légèrement la peau avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
7. Faire cuire au four 5 minutes.

8. Préparer les assiettes chaudes avec le riz, y glisser les filets et servir avec la sauce citronnée.

## **Remarques**

En fonction de l'épaisseur, le temps de cuisson varie de 4 à 10 minutes.

Attention : trop cuit le poisson perd son goût et la chair s'émiette. Pour vérifier la cuisson, presser légèrement le filet, il doit être souple. Il est possible de réchauffer les filets quelques minutes dans le four à 90°, ce qui termine la cuisson.

Pendant la cuisson, la peau protège la chair contre le dessèchement. À la sortie du four elle s'enlève facilement.

Cette cuisson est appropriée pour les filets de poisson avec peau (comme les filets de truite, de sandre, d'omble chevalier, de daurade, de bar, de St Pierre).

Pour les filets sans peau, parsemer de panure, panure japonaise (panko), de noisettes ou d'amandes râpées avec du sel.

Lors de la commande, demander à son poissonnier de lever les filets et d'enlever les arêtes.

# Sauce citronnée

## Ingrédients

Crème fraîche entière, 80 grammes.

Beurre doux, 80 grammes.

Jus de citron, 2 cuillères à soupe.

Sel, poivre.

## Préparation

1. Couper le beurre en petits morceaux et mettre au frais.
2. Dans une petite casserole, mettre la crème, le jus de citron, saler modérément et poivrer.
3. Chauffer en mélangeant jusqu'à ébullition.
4. Écarter la casserole du feu.
5. Ajouter d'un seul coup le beurre.
6. Mixer immédiatement à grande vitesse pour obtenir une sauce bien crémeuse.
7. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

## Remarque

Si la sauce est préparée d'avance, la laisser dans sa casserole et la réchauffer légèrement avant de servir.

# **Riz basmati aux légumes printaniers**

Cuit au four dans une cocotte.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Oignon, 1 petit.

Carotte nouvelle, 1.

Chou rave vert, 1 petit.

Huile de colza, 2 cuillères à soupe.

Ail, 1 gousse.

Citron vert, zeste.

Riz basmati, 1 tasse (2 décilitres).

Bouillon de légumes clair, 3 décilitres.

Petits pois congelés, 1/2 tasse.

Oignon frais, 1.

Sel et poivre.

## **Préparation**

1. Préchauffer le four à 200 °.
2. Préparer séparément : 1 cuillère à café d'ail haché, 1 cuillère à café de zeste de citron et l'oignon frais émincé.
3. Couper en dés l'oignon, la carotte et le chou rave.

4. Dans une cocotte allant au four, chauffer l'huile à feu moyen et faire suer l'oignon.
5. Ajouter les légumes en dés, l'ail et le zeste de citron, faire revenir 1 minute.
6. Ajouter le riz et faire suer brièvement.
7. Mouiller avec le bouillon, ajouter les petits pois et l'oignon frais.

### Cuisson

8. Cuire au four à 200°C à couvert, 20 minutes.
9. Sortir la cocotte et laisser reposer 10 minutes.
10. Aérer le riz à la fourchette et servir chaud.

### Remarques

Ne pas laisser reposer le riz plus de 10 minutes.

Adapter le temps de cuisson en fonction de la qualité du riz.

Choisir des légumes en fonction de la saison et du plat principal.



# Tiramisu à la fraise

Préparé la veille, c'est meilleur !

## Ingrédients

Pour 6 personnes.

Biscuits à la cuillère, 100 grammes.

### Crème tiramisu

Œufs, 2.

Sucre, 1 cuillère à soupe (25 grammes).

Crème entière, 1,25 décilitres.

Sucre glace, 60 grammes.

Mascarpone, 250 grammes.

### Fraises

Fraises, 300 grammes.

Estragon, 15 feuilles.

Sucre, 1 cuillère à café.

### Coulis de fraises

Fraises, 400 grammes.

Sucre, 2 cuillères à soupe (25 grammes).

Eau, 1 décilitre.

# Préparation

## Coulis de fraises

1. Laver et couper les fraises.
2. Mixer les fraises et le sucre, ajouter l'eau au fur et à mesure.
3. Partager en 2.

## Fraises

1. Conserver 5 fraises pour la déco.
2. Laver, couper le reste des fraises en petits morceaux
3. Laver, sécher, ciseler l'estragon et le mélanger aux fraises en morceaux.

## Crème tiramisu

1. Séparer les œufs.
2. Battre les jaunes et le sucre jusqu'à obtenir une mousse légère et claire.
3. Fouetter vivement le mascarpone avec la crème très froide et le sucre glace, pour une crème montée ferme.
4. Ajouter la mousse en continuant de fouetter pour bien l'intégrer.
5. Battre les blancs en neige ferme.
6. Les incorporer délicatement au mélange mascarpone en les soulevant à l'aide d'une maryse.

## Montage

1. Disposer la moitié des biscuits dans le fond du plat.
2. À l'aide d'un pinceau, les imbiber généreusement avec le coulis de fraises.
3. Verser la moitié de la crème, répartir et lisser.
4. Ajouter les fraises.
5. Disposer le reste des biscuits.
6. Les imbiber généreusement avec le coulis de fraises.
7. Verser le reste de la crème, répartir et lisser.
8. Réserver au moins 4 heures à couvert au réfrigérateur.

## Finition et dressage

1. Décorer avec les fraises.
2. Déguster le tiramisu avec le coulis.

## Remarques

Il n'y a pas de cuisson, c'est pourquoi, il faut veiller à la fraîcheur des œufs.

Choisir un plat pas trop haut, pour faciliter le service.

En verrine, le temps de repos est diminué.

Ce dessert peut être congelé, laisser décongeler dans le frigo, afin que les fraises ne soient pas cristallisées.

## **Variantes**

Aromatiser les fraises avec de la menthe, du basilic, de la mélisse, du poivre noir, de la vanille ou du jus de citron (jaune ou vert).

Remplacer les biscuits à la cuillère par des sablés, des spéculos, des biscuits roses de Reims.

Imbiber les biscuits avec un coulis de fraises parfumé au limoncello, au kirsch ou à la liqueur de fraise.