

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

Poissons blancs

2024

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Rillettes de féra fumée _____	5
Nage de baudroie aux saveurs thaïes _____	6
Filet de cabillaud aux haricots blancs _____	9
Oranges au safran et baies de Sichuan_____	11

Introduction

Ce menu va nous permettre d'aborder différents modes de cuisson :

Cuisson à la vapeur :

Verser tout simplement une petite quantité d'eau dans une casserole. Mettre les aliments dans une passoire ou un panier et placer au-dessus de l'eau avec un couvercle. Une fois que l'eau bout, la vapeur d'eau monte et cuit les aliments.

La cuisson à la vapeur rend le processus digestif plus facile et plus rapide.

Le four à vapeur indépendant ou intégré est un avantage.

Cuisson à l'anglaise :

Cuire les légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée puis stopper la cuisson en les plongeant dans un bain d'eau glacée. Cette technique de cuisson est parfaite pour préserver la couleur et la fermeté des légumes.

Menu

Rillettes de féra fumée

Nage de baudroie aux saveurs thaïes

Filet de cabillaud aux haricots blancs

Oranges au safran et baies de Sichuan

Rillettes de féra fumée

Ingrédients

Pour 8 portions.

Filets de féra fumée, 2.

Remplacer par de la truite fumée ou de l'omble chevalier fumé.

Crème épaisse, 1 cuillère à soupe.

Moutarde, 1 pointe de couteau.

Jus de citron, 1 cuillère à café.

Sel, poivre ou tabasco.

Préparation

1. Bien ôter les arêtes, puis retirer la peau de la féra.
2. À l'aide d'une fourchette ou avec les doigts, émietter grossièrement dans un saladier.
3. Ajouter la crème et la moutarde.
4. Travailler avec une fourchette pour obtenir une masse homogène, mais pas trop lisse.
5. Ajouter le jus de citron.
6. Saler et poivrer légèrement, le but est de garder le bon goût de la féra.
7. Déguster sur un toast, un pain de mie ou un pain complet.

Nage de baudroie aux saveurs thaïes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Fumet de poisson

Un bocal de "Fond de poisson Lacroix".

Eau, ½ litre.

Noilly Prat, 1 décilitre.

Gingembre, 1 noix.

Citronnelle, 2 tiges coupées en 2 dans la longueur.

Tiges de coriandre, sans les feuilles, 2.

Poisson

Baudroie, 500 grammes, préparée en médaillons, 2 à 3 par personne.

Petites courgettes, 2.

Petits pois surgelés, 120 grammes.

Basilic thaï, 1 petit bouquet.

Pâte curry vert, 1 cuillère à café, selon goût.

Crème ou lait de coco, 2 décilitres.

Sauce poisson thaïe, 1 à 2 cuillères à soupe.

Jus d'un demi-citron vert.

Lamelles de gingembre pour sushi.

Préparation

La nage de poisson peut se faire à l'avance.

1. Chauffer le fond de poisson dans une casserole large ou une poêle haute.
2. Ajouter le gingembre émincé, la citronnelle coupée et les tiges de coriandre, cuire à feu doux. Ajouter le Noilly Prat, l'eau, saler et poivrer.
3. Porter à moyenne ébullition pendant 20 minutes.
4. Passer au chinois. Réduire à 5 décilitres.
5. Ajouter le curry vert, la crème de coco, la sauce poisson et le jus d'un demi-citron vert.
6. Rectifier l'assaisonnement.
7. Couper les courgettes en fines lamelles.
8. Dans une autre casserole, cuire à l'anglaise 10 minutes les petits pois et 2-3 minutes les courgettes. Refroidir dans de l'eau glacée.
9. Ciseler les feuilles de basilic thaï.
10. Ajouter les légumes et la moitié du basilic dans la nage.
11. Chauffer le fond d'eau et cuire la baudroie à la vapeur 3 minutes dans les paniers vapeur.

12. Verser un peu de nage bien chaude dans les bols, ajouter les médaillons de baudroie, quelques lamelles de gingembre et décorer avec le basilic.

Variantes

Le Noilly Prat est un vermouth sec. Il peut être remplacé par du porto blanc, du sherry ou du cognac.

Sans alcool : Un zeste d'orange accompagné d'une pincée de graines d'anis.

Remplacer la baudroie par du cabillaud ou des noix de St-Jacques.

Recette du fumet de poisson

1. Faire revenir l'oignon ciselé et les parures de poisson découpées dans le beurre sans coloration.
2. Ajouter un litre d'eau.
3. Porter à moyenne ébullition pendant 20 minutes. Écumer au fur et à mesure.
4. Passer au chinois. Réduire à 4-5 décilitres.

Filet de cabillaud aux haricots blancs

Cuisson basse température.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Cabillaud, 4 pavés de 100 grammes.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Sel et poivre du moulin.

Haricots coco : Haricots blancs secs, 200 grammes.

Bouillon de volaille, 1 litre.

Bouquet garni : thym, laurier, queues de persil.

Tomates séchées, 50 grammes.

Moutarde, 2 cuillères à café.

Huile d'olive, 1 décilitre.

Vinaigre de Xérès, 1 cuillère à soupe.

Ciboulette ciselée, 1 cuillère à soupe.

Sel et poivre.

Préparation

Haricots coco

1. Faire tremper les haricots la veille.

2. Les égoutter et les cuire 30 à 40 minutes dans un bouillon de volaille avec le bouquet garni.
3. Saler à mi-cuisson.

Vinaigrette

4. Couper les tomates séchées en brunoise.
5. Délayer la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre, fouetter et ajouter l'huile d'olive et la ciboulette.
6. Ajouter les haricots égouttés et la brunoise de tomates. Mettre dans un plat pouvant aller au four.
7. Poser les pavés de cabillaud 10 minutes dans un plat huilé, assaisonner de sel et de poivre.
Préchauffer le four à 70°, mettre le plat de poisson et le plat de haricots dans le four 15 à 20 minutes.

Dressage dans les assiettes

8. Répartir les haricots et déposer les filets de cabillaud au milieu.
9. Arroser avec quelques gouttes d'huile d'olive, de la fleur de sel et une pluche d'aneth.
10. Servir.

Oranges au safran et baies de Sichuan

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Oranges, 4.

Sucre blanc, 3 cuillères à soupe.

Eau, 1,5 décilitre.

Pistils de safran, 1 pincée de 6 à 8 pistils.

Poivre de Sichuan, Timut ou baies roses, 1 cuillère à café.

Aneth, quelques brins.

Préparation

1. Couper les oranges en suprêmes ou en fines tranches, réserver le jus.
2. Préparer un sirop dans une casserole en mélangeant le sucre, l'eau, le jus des oranges et le safran.
3. Porter à ébullition pendant 5 minutes, en fin de cuisson ajouter les baies de poivre juste concassées.
4. Verser sur les oranges et recouvrir d'un film étirable afin de laisser infuser 30 minutes, puis mettre au frais 1 heure.

5. Répartir dans des coupes.
6. Au moment de servir, parsemer de quelques feuilles d'aneth.