

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu Poissons de nos Lacs 2025

Table des matières

Introduction _____	3
Les modes et les temps de cuisson _____	4
Menu _____	7
Boules de rillettes de truite fumée en croûte de chips _____	8
Pizza de féra fumée aux tomates et crème de wasabi _____	10
La papillote d'omble chevalier _____	13
Sauce pour poisson _____	16
Quinoa _____	18
Panna cotta aux fruits rouges _____	19
Popcorn sucré _____	21

Introduction

Un poisson d'eau douce est une espèce de poisson qui passe toute ou une partie de sa vie en eau douce, dans les cours d'eau et les lacs, où la salinité est très faible.

On note un intérêt croissant pour les poissons de lac : perches, ombles chevalier, féras de lac, truites, sandres et autres brochets.

Une cuisson délicate au four respecte leur chair très fine.

Les accompagner d'herbes aromatiques ajoute profondeur et subtilité aux différents plats.

Fumer le poisson est une méthode douce pour préparer des poissons et prolonger leur durée de conservation.

Les modes et les temps de cuisson

Le meilleur moyen pour savoir si le poisson est parfaitement cuit est de le toucher. Il doit être à la fois ferme et mou au contact et surtout ne pas s'émietter sous la pression.

À la poêle à l'unilatéral

Cuisson uniquement côté peau.
Badigeonner les filets d'un peu d'huile d'olive et les saisir dans une poêle brûlante afin de former une croûte puis baisser la température, terminer la cuisson doucement.

Saler à la fin de la cuisson pour que le poisson n'attache pas.

Filet de St Pierre 150 grammes : 5 minutes.

Pavé de cabillaud 200 grammes : 5 minutes.

Filet de féra 150 grammes : 5 minutes.

Filet de perche : 2 minutes.

Cuisson au four 160 °C

Poisson entier

Saint Pierre 1,5 kilo : 30 minutes.

Daurade 1 kilo : 20 minutes.

Carrelet 700 grammes : 20 minutes.

Turbot 2 kilo : 40 minutes.

Rouget entier : 15 minutes.

Rouget filets : 7 minutes.

Queue de lotte 1,5 kilo : 30 minutes.

Cuisson en papillote 180 °C

Pavé de cabillaud 200 grammes : 20 minutes.

Pavé de lieu 180 grammes : 15 minutes.

Pavé de saumon 200 grammes : 10 à 15 minutes.

Filet de Rouget : 10 minutes.

Filet de St. Pierre 150 grammes : 12 minutes.

Pavé de colin 180 grammes : 15 minutes.

Cuisson basse température au four

Poisson blanc, Bar, Cabillaud 150 grammes :
35 minutes à 70 °C ou 80 °C.

Truite, Omble 150 grammes :
25 minutes à 70 °C.

Saumon 150 grammes :
25 à 35 minutes à 70 °C.

Lotte 150 grammes : 30 minutes à 70 °C.

Lieu jaune 150 grammes : 35 minutes à
70 °C.

Thon, Espadon 150 grammes :
20 à 35 minutes à 70 °C

Cuisson vapeur

Filet de sole 150 grammes : 2 à 3 minutes.

Merlan 200 grammes : 5 à 6 minutes.

Rouget 200 grammes : 5 à 8 minutes.

Filet de rouget 100 grammes : 2 à 3 minutes.

Filet de mérrou 180 grammes : 5 à 6 minutes.

Filet de lieu 200 grammes : 5 à 6 minutes.

Pavé de cabillaud : 7 à 10 minutes.

Menu

Boules de rillettes de truite fumée
en croûte de chips.

Pizza de féra fumée aux tomates et crème de
wasabi.

Omble chevalier à la genevoise.
Sauce blanche.
Quinoa.

Panna Cotta aux fruits rouges.
Brochettes de fruits rouges.
Pop corn caramélisé.

Boules de rillettes de truite fumée en croûte de chips

Cette recette peut se préparer en partie, 2 jours à l'avance, en fonction du choix du poisson.

La particularité des rillettes est de s'émietter avec les doigts.

Ingrédients

Filets de truite fumée, 2 grands ou 3 petits.

Fromage frais ferme, 1 cuillère à soupe.

Moutarde ancienne, 1 cuillère à soupe.

Jus de citron, 1 cuillère à café.

Ciboulette ciselée, 1 cuillère à soupe.

Chips de pommes de terre, 3 poignées.

Préparation

1. Émietter le poisson avec les doigts ou hacher grossièrement en éliminant les dernières arêtes.
2. Ajouter le fromage frais, la moutarde, le jus de citron, la ciboulette,
3. Bien mélanger.

4. Vérifier l'assaisonnement.
5. Garder au frais, minimum 1 heure.
6. Il est préférable de préparer la veille.

Au dernier moment

7. Écraser les chips dans la main.
8. Former des boules.
9. Les rouler dans les miettes de chips.
10. Servir.

Variantes

Utiliser d'autres poissons : féra, omble chevalier.

Choisir un fromage frais un peu ferme, de chèvre, de brebis ou végétal.

Rouler dans des graines de pavot, de sésame, dans la ciboulette coupée ou de l'aneth ciselée.

Pizza de féra fumée aux tomates et crème de wasabi

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Filets de féra fumée, 250 grammes.

Demander au poissonnier d'enlever la peau et de couper les filets en lamelles.

Tomates grappes bien rouges, 32 en fonction de la grosseur.

Pâte à strudel, 1 paquet. Se trouve à la Coop
Beurre.

Huile d'olive.

Basilic, 1 bouquet de basilic.

Œuf, 1.

Wasabi.

Citron vert ou jaune 1.

Fleur de sel et poivre.

Ciboulette, 12 pointes.

Œufs de poisson, 20 grammes.

Préparation

Crème de Wasabi

1. Cuire l'œuf mollet, 4 minutes.

2. Enlever les tiges épaisses du basilic, blanchir et bien essorer dans la main.
3. Monter comme une mayonnaise en mixant l'œuf mollet avec ½ décilitre d'huile d'olive et 1 cuillère à café de wasabi.
4. Ajouter le basilic blanchi, mixer. Si besoin, ajouter un petit peu d'huile.

Feuilleté

1. Chauffer le four à 160 °C.
2. Ouvrir délicatement le paquet de pâte, prendre les 2 feuilles, badigeonner avec l'huile d'olive.
3. Replier en 3, et couper en 2.
4. Badigeonner avec huile d'olive.
5. Cuire dans le four 8 minutes.

Garniture

1. Couper les tomates en rondelles, saler et poivrer, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, laisser reposer.

2. Partager les lamelles de féra en 4 portions, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et de citron.
3. Au dernier moment, ranger les tranches de tomates sur le bord de la pâte, mettre une cuillère à café de mayonnaise de wasabi au centre, placer une portion de féra par-dessus.
4. Décorer avec une cuillère à café d'œufs de poissons, 2 pointes de ciboulette ou des petites feuilles de basilic.

Variantes

Utiliser d'autres poissons fumés : truite, saumon, cabillaud, églefin, thon, etc.

Remplacer la pâte à strudel, par une pâte à tarte flambée, couper des portions, piquer sur toute la surface à l'aide d'une fourchette de manière régulière, pour éviter qu'elle ne gonfle. Après la cuisson, badigeonner à l'huile d'olive.

On trouve la mayonnaise au wasabi dans les rayons asiatiques. Ajouter du basilic haché finement.

La papillote d'omble chevalier à la genevoise

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Poisson

Filets d'omble chevalier avec la peau, 4.

Carottes, 3.

Branches de céleri, 2.

Oignon frais, 1 petit.

Thym, 3 brins.

Citron, ½.

Vin blanc, 1 cuillère à soupe.

Huile de colza à rôtir ou beurre.

Sel.

Grains de poivre rose, 1 cuillère à soupe.

Cerfeuil ou estragon, 4 brins.

Poivre de Timut ou autre.

Papier sulfurisé ou alu, 4 feuilles et 8 trombones.

Préparation

1. Laver les filets d'omble sans enlever la peau et sécher délicatement.

2. Peler les carottes, les couper en fine brunoise, ainsi que les branches de céleri et l'oignon.
3. Chauffer 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile dans une poêle à feu moyen. Faire dorer les oignons, ajouter les légumes et faire revenir le tout pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajouter 1 cuillère à soupe de vin blanc, une pincée de thym et de sel.

Préparation de la papillote

1. Plier la feuille de papier cuisson en 2.
2. Ouvrir et beurrer légèrement le centre de la partie inférieure. Y déposer les dos d'omble chevalier. Assaisonner de quelques gouttes de jus de citron et de sel.
3. Répartir les légumes sur chaque filet, ajouter un peu de poivre rose.
4. Refermer la papillote, plier les bords, sans serrer, faire tenir les angles avec des trombones.
5. Préchauffer le four à 200 °C (180).

6. Placer les papillotes sur les plaques du four.
7. Cuire au dernier moment 8 à 10 minutes en fonction de l'épaisseur. Peut rester au chaud quelques minutes dans le four éteint et porte entrouverte.
8. Dresser sur chaque assiette.
9. Chacun ouvre sa papillote avec un couteau.
10. Le quinoa et la sauce pour accompagner le poisson sont à disposition sur la table.

Variantes

Utiliser d'autres filets de poisson plat.

Remplacer les trombones par des pinces à linge (bois) ou des agrafes.

Mettre les filets dans un plat beurré et cuire à découvert à 160 °C, ou recouvrir d'un papier d'aluminium.

Sauce pour poisson

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Crème entière, 1 décilitre.

Beurre coupé en petits morceaux,
100 grammes.

Vin blanc genevois, 2 cuillères à soupe.

Jus de citron, quelques gouttes.

Échalote, 1 petite.

Sel et poivre, 1 pincée.

Préparation

Dans une petite casserole.

1. Mettre le vin blanc, le jus de citron, l'échalote, saler et poivrer.
2. Chauffer en mélangeant jusqu'à ébullition.
3. Retirer la casserole du feu.
4. Ajouter d'un coup le beurre réservé.
5. Immédiatement mixer à grande vitesse pour obtenir une sauce bien crémeuse.
6. Rectifier l'assaisonnement.

Remarques

Idéale pour accompagner filets de poisson, perche, féra, brochet, etc...

Pour épaissir :

Ajouter 2 cuillères à soupe de Maïzena express, veloutée, sans gluten.

Si la sauce est préparée à l'avance :
réchauffer doucement en mélangeant de temps en temps, en surveillant que la température ne dépasse pas 60 °C.

Réserver dans un récipient, pouvant aller au micro-onde.

Avant de servir ajouter :

Des fines bandes de zeste de citron blanchie.
Des herbes aromatiques, coupées finement (cerfeuil, coriandre, aneth, ciboulettes).

Quinoa

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Quinoa tricolore, 250 grammes.

Eau salée, 4 décilitres.

Échalotes et ciboulette, 1 à 2 cuillères à soupe.

Préparation

1. Laver le quinoa.
2. Saler l'eau, faire bouillir.
3. Verser le quinoa, couvrir.
4. Laisser cuire 10 minutes à petits bouillons.
5. Couper le feu. Laisser gonfler à couvert, pendant 20 minutes.
6. Détacher les grains à l'aide d'une fourchette.

Au dernier moment

7. Préparer l'échalote et la ciboulette.
8. Faire revenir le quinoa à la poêle dans le mélange.

Panna cotta aux fruits rouges

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Crème liquide entière ou demi, 5 décilitres.

Sucre, 3 à 4 cuillères à soupe.

Vanille.

Feuilles de gélatine, 4.

Framboises congelées, 300 grammes.

Fraises fraîches pour décorer.

Préparation

Panna cotta

1. Faire tremper 3 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole mettre la crème liquide, 3 cuillères à soupe de sucre et la vanille.
3. Porter à ébullition, puis retirer du feu.
4. Essorer les feuilles de gélatine et les incorporer à la crème chaude en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes.
5. Répartir la préparation dans des verrines ou des moules individuels.

6. Refroidir à température ambiante, puis placer au réfrigérateur pendant 2 heures.

Coulis de Fruits Rouges

1. Dans une casserole, mélanger les fruits rouges et le sucre.
2. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les fruits soient tendres (environ 5-7 minutes).
3. Ajouter 1 feuille de gélatine essorée.
4. Mixer le tout pour obtenir un coulis lisse. Éventuellement passer au tamis.
5. Laisser refroidir, puis réserver au réfrigérateur.
6. Napper chaque panna cotta avec le coulis de fruits rouges.
7. Décorer avec quelques fraises ou autres fruits frais pour une touche de couleur et de saveur supplémentaire.

Variantes

Fruits frais ou congelés.

Servir avec une brochette de petits fruits roulés dans le sucre.

Popcorn sucré

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Beurre.

Grains de maïs, 30 grammes.

Sucre, 50 grammes.

Eau, 0,25 décilitre.

Préparation

Popcorn

1. Faire chauffer à feu vif une poêle légèrement graissée.
2. Verser le maïs et couvrir.
3. Baisser le feu quand le maïs commence à éclater et laisser cuire 3 minutes en remuant la poêle.
4. Mettre dans une coupe.

Préparation du caramel

1. Dans une poêle, chauffer à feu moyen 50 grammes de sucre avec 0,25 décilitre d'eau jusqu'à caramélisation.
2. Verser les popcorn dans le caramel, baisser le feu et enrober de tous les côtés.
3. Les déposer immédiatement sur du papier sulfurisé, laisser refroidir et les décoller les uns des autres.