Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 6

Rubrik: Gastronomie : truites, brochets et Cie

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: 14.07.2025

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

Par Jean-Robert Probst

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?

D.R.

Pour 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.

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'échalote 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.