Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 3

Rubrik: Gastronomie

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

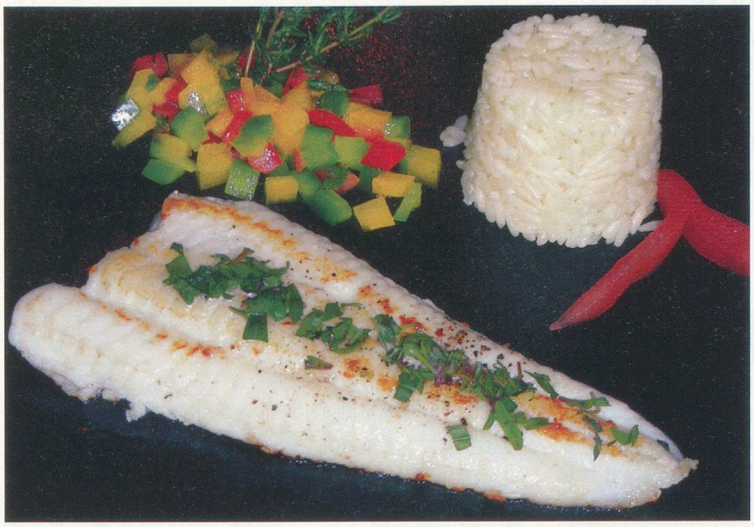
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

PAR CHRISTOPHE JAQUIER

Loup de mer flambé au pastis



J.-R. P.

Le loup de mer, également appelé bar, est un poisson à la chair délicate et au goût discret. Il peut s'apprêter entier ou en filets et on le sert avec divers accompagnements.

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation: 45 min.

Dans certains pays bordant la Méditerranée, on nomme ce poisson perche de mer, en référence aux poissons les plus délicats de nos lacs. Comme les perches, le loup de mer possède des nageoires dorsales très agressives. Poisson carnivore, il chasse en bande ou parfois en bancs et se nourrit principalement de sardines. On trouve le loup en Méditerranée, dans la mer Noire et dans l'Atlantique nord. Il peut vivre plus de vingt ans. Traditionnellement, les restaurateurs le font cuire entier, dans un court-bouillon. Mais certains pêcheurs lèvent également les filets, ce qui permet de le déguster sans avoir l'inconvénient des arêtes.

Ingrédients:
600 g de filets de loup, 3 poivrons de couleurs différentes, 2 tomates, 1½ dl de pastis, 2 cs d'huile d'olive, 1 échalote, un mélange d'herbes de Provence (thym, estragon, sarriette, marjolaine), sel et poivre.

Préparation:
assaisonner les filets. Chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Colorer les filets des deux côtés. Ajouter quelques herbes de Provence, puis les réserver. Dégraisser la poêle, puis remettre un peu d'huile d'olive. Chauffer les filets, ajouter le pastis et flamber. Préparer la brunoise de poivrons et tomates avec l'échalote. La chauffer dans la poêle préalablement huilée. Dresser et servir avec un riz créole.

Conseil: éloigner la poêle de la hotte de ventilation avant de flamber le poisson, de manière à éviter une catastrophe.

Coût: Fr. 32.–

Vin: rosé des côtes de Provence

Sur la route du bonheur

Il y a de cela 55 ans, une poignée d'hôteliers français partageant l'art de recevoir et la passion de la cuisine raffinée ont créé un lien unique, tout au long de la mythique nationale 7. Sur la route des vacances, ils ont proposé quelques havres de paix: huit étapes entre Paris et la Côte d'Azur. L'association de rêve Relais & Châteaux était née. Sa première route du bonheur aussi.
Plus d'un demi-siècle plus tard, les fondateurs ont été rejoints par près de 500 établissements sur tous les continents. Prestigieux. Intimes. Uniques. En Suisse, une trentaine d'établissements peuvent s'enorgueillir d'être adhérents de la famille Relais & Châteaux. Et, proportion unique au monde, douze d'entre eux ont l'insigne honneur de pouvoir porter la plaque «Grands chefs Relais & Châteaux». Relais & Palais serait-on tenté de préciser.

Escapades sensorielles

Cette année, pour mieux accueillir leurs convives, ces restaurateurs de haut vol revisitent le concept fondateur de la route du bonheur. Qu'on ne s'y trompe pas, en Suisse, ce sont les plus belles signatures de la gastronomie qui invitent les gourmets à découvrir leurs jardins secrets. Gérard Rabaey au Pont de Brent et Philippe Rochat à Crissier rivalisent d'inventivité et de maestria sur les bords du Léman. Ils ne sont pas les seuls: Philippe Chevrier en son Domaine de Châteauvieux, le duo Thomas Byrne et Gilles Dupont à l'auberge du Lion d'Or à Cologny, Bernard Ravet à L'Ermitage, Carlo Crisci avec son restaurant Le Cerf ou encore Georges Wenger au Noirmont savent apprêter les escapades sensorielles.
Mais la route du bonheur 2009 ne s'arrête pas aux frontières francophones. Le guide *Relais & Châteaux* fait aussi la part belle aux tables et chambres d'outre-Sarine. Pour découvrir le nouveau millésime, une seule adresse www.relaischateaux.com ■