[Recette] : Poisson entier au fenouil, sauce Passion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 114

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mixent avec les toutes dernières astuces (Edition Larousse). Bon appétit !

Poisson entier au fenouil, sauce Passion

J'achète des poissons entiers que je cuis au four sans eau ni matière grasse, à l'étouffée, dans leur peau. Il suffit de les servir avec un beurre fondu monté à la pulpe de fruit de la Passion et agrémenté d'une pointe de gingembre. Mais le jus d'un citron fonctionne aussi très bien.

Pour 6 personnes — Préparation : 15 minutes — Cuisson : 55 minutes à 1 heure

INGRÉDIENTS

- 1 bar, mulet noir, maigre ou lieu jaune moyen entier (ou une queue de 800 grammes environ)
- 2 bulbes de fenouil avec leurs pluches vertes
- 1 citron non traité
- 1 noix de beurre
- 1 cs de pastis
- 2 filets d'huile d'olive
- Fleur de sel

Pour la sauce Passion

- 3 fruits de la Passion
- 125 g de beurre demi-sel froid
- 1 pincée de piment d'Espelette
- ½ bouquet de coriandre

PRÉPARATION

Faites préparer le poisson par votre poissonnier. Allumez la plancha. Lavez le citron et coupez-le en rondelles. Réservez les pluches de fenouil et émincez finement les bulbes. Faites fondre une noix de beurre sur la plancha, puis ajoutez un filet d'huile d'olive et faites griller les fenouils 15 minutes jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement. Salez-les et rangez-les sur le côté de la plancha.

Insérez les pluches de fenouil à l'intérieur du poisson avec quelques rondelles de citron. Parsemez de fleur de sel et arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis faites-le cuire sur la plancha bien chaude, entouré de rondelles de citron, pendant 35 à 40 minutes, en le retournant à mi-cuisson. Préparez la sauce Passion. Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux la pulpe des fruits de la Passion et le gingembre râpé. Ajoutez progressivement le beurre coupé en petits dés, sans cesser de remuer pour lier la sauce (qui ne doit pas ressembler à un beurre fondu mais à une sauce Béarnaise). Parsemez d'une bonne pincée de piment d'Espelette et poivrez. Hors du feu, ajoutez la coriandre finement ciselée. Servez avec le fenouil et des pommes de terre soufflées.

Le petit plus : si vous n'avez pas de plancha, faites cuire le poisson et les fenouils au four à 200 °C pendant 30 à 40 minutes.