

Recette : féra marinée

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.

Recette pour 5 personnes



Fondation Nestlé Pro Gastronomía, Vevey, Suisse

FÉRA MARINÉE

Au royaume du filet de perche, la féra est méconnue. Nous avons tenu à réparer cette injustice en vous proposant une recette originale, créée avec ce noble poisson de nos lacs. Avec cette marinade à base de vinaigre, les Tessinois, inventeurs de cette recette, ont trouvé un bon moyen de conserver, durant plusieurs jours, ce poisson rarement apprêté.

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

Ingédients: 5 féras entières, 1/2 l d'huile, 1/2 l de vinaigre de vin rouge, 1 dl de vin blanc, 1 gousse d'ail hachée, 100 g d'oignons émincés, 100 g de carottes coupées en fines rondelles, feuilles de sauge et de laurier, poivre en grains écrasés, 1 prise de sel.

Préparation: faire rissoler les féras dans l'huile bien chaude, les égoutter et les faire refroidir. Marinade: faire suer les oignons,

les carottes, l'ail, la sauge et le laurier, ajouter le vinaigre et l'assaisonnement, rallonger d'un peu d'eau ou de vin blanc, cuire 2 minutes et laisser refroidir. Dresser les féras sur un plat creux, napper avec la marinade. Avant de servir, laisser reposer au frigo durant 24 heures.

Remarque: peut se conserver 3 jours au frais.

Boisson: Riesling-Sylvaner ou Mezzana blanc.