

Signé : Gérard Rabaey

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.



Omble chevalier poché aux fenouils

Omble chevalier

1 omble chevalier
d'env. 400-500 g

Court-bouillon (pour 1 litre)

1 carotte, 1 oignon; ¼ de céleri-branche, 1 blanc de poireau; 1,5 dl de vin blanc, 1,5 l d'eau; 1,5 dl de vinaigre de vin blanc, 1 bouquet garni, (thym, laurier, queues de persil), 10 g de gros sel, mignonnette de poivre

Fenouils étuvés (facultatif)

3 fenouils moyens, 0,5 dl d'huile d'olive, 0,5 dl de vin blanc, 1 dl de bouillon de légumes, sel, piment d'Espelette, safran en poudre

Sauce fenouil

200 g de fenouil émincé, 20 g d'échalote ciselée, 1 dl d'huile d'olive extra-vierge, 0,5 dl de vin blanc, 2 dl de court-bouillon, 50 g de beurre, sel, piment d'Espelette

Omble chevalier

Vider et retirer les branchies de l'omble – Rincer à l'eau froide. Sécher sur un linge – Couper les nageoires – Glisser la brindille de thym à l'intérieur – Réserver au frais.

Court-bouillon

Emincer l'oignon, le poireau et le céleri en rouelles – Mettre tous les ingrédients dans une casserole – Verser l'eau froide – Porter à ébullition – Saler – Ajouter le bouquet garni – Cuire doucement 30 minutes environ en écumant – A la fin de la cuisson, incorporer le vinaigre de vin blanc – Donner une ébullition – Passer au chinois étamine.

Fenouils étuvés (facultatif)

Etuver les fenouils émincés à l'huile d'olive – Ajouter le safran – Saler – Déglacer avec un peu de vin blanc – Réduire à sec – Continuer la cuisson à couvert en ajoutant si nécessaire un peu de bouillon de légumes.

Sauce fenouil

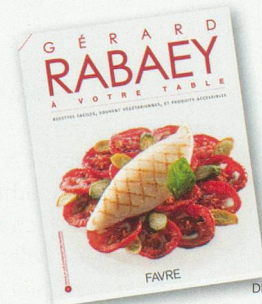
Faire suer le fenouil émincé à l'huile d'olive avec l'échalote ciselée – Déglacer avec le vin blanc – Mouiller au court-bouillon – Cuire à feu doux pendant 40 minutes environ – Mixer le tout finement – Monter avec une noix de beurre froid et un peu d'huile d'olive – Rectifier l'assaisonnement.

Finitions

Amener le court-bouillon à ébullition – Retirer du feu – Mettre l'omble à pocher pendant 3-4 minutes en maintenant une température avoisinant 80°C – Retirer la peau – Déposer l'omble sur un plat chaud avec la garniture de fenouil – Servir la sauce en saucière.

Livré. Dédiacé!

Commandez le livre *Gérard Rabaey, à votre table*, offre en page 80). Et vous le recevrez dédicacé par Gérard Rabaey.



Restaurant
Le Pont de Brent
1817 Brent
Tél. 021 964 52 30
www.
lepontdebrent.ch