

Signé : Bernard Ravet

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 26

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.



P.-M. Delessert

Omble chevalier

du Léman mi-cuit, court-bouillon d'hysope et petits pois

Ingrédients

2 ombles chevaliers de 500 g
50 g beurre
1 bouquet d'hysope
2 g fleur de sel papier d'aluminium

POUR LE COURT-BOUILLON

10 cl vin blanc
200 g mirepoix

POUR LES PETITS POIS

500 g petits pois
30 g beurre
5 g sucre

Préparation de l'omble

Lever les filets d'omble, ou demander au pêcheur de le faire, garder la peau et les arêtes. Retirer les yeux et les ouïes, les restes de sang, mettre à dégorger les arêtes et les peaux 1 heure à l'eau fraîche.

Préparation de l'hysope

Oter les feuilles des tiges, réserver le tout.

Préparation du court-bouillon

Egoutter les arêtes, mettre à cuire avec la mirepoix, les tiges d'hysope, le vin blanc et de l'eau pour recouvrir, à petite ébullition, 30 minutes ; filtrer, réduire jusqu'à 20 cl.

Préparation du sel d'hysope

Hacher la fleur de sel avec 12 feuilles d'hysope.

Préparation des petits pois

Ecosser les petits pois, blanchir les graines 30 secondes à l'eau bouillante, rafraîchir, égoutter. Enlever la seconde peau en pinçant avec 2 doigts, réserver les perles de petits pois.

Cuisson des ombles

Préchauffer le four à 70 °C une heure avant. Disposer les filets d'omble 2 par 2 l'un sur l'autre, le premier côté peau dessous, le second côté peau dessus. Assaisonner des deux côtés, partager en 2 pour avoir 4 parts égales. Faire fondre 50 g de beurre, bien en badigeonner les ombles avec un pinceau. Etaler le papier alu, poser les ombles côte à côte sans qu'ils se touchent, replier les bords pour avoir une papillote étanche. Mettre la papillote au four sur une plaque 18 minutes.

Cuisson des petits pois

Glacer 2 minutes les perles de petits pois, assaisonner.

Finition

Faire réduire le fumet jusqu'à 20 cl, ajouter le liquide de cuisson qui est dans la papillote, mixer, assaisonner, verser dans des tassettes et décorer avec une branche d'hysope. Dresser les ombles sur les assiettes, les petits pois autour, parsemer de sel d'hysope.