

Histoires d'eaux



Rillettes de poisson façon hamburger

- > 200 g de filet de poisson blanc ou filet de truite saumonée
- > Pain à hamburger
- > 1 échalote
- > 1 c.à.s. de câpres
- > 1/2 bulbe de fenouil
- > 1/4 pomme verte granny
- > 1/2 jus de citron vert
- > 1 c.à.s. de mayonnaise ou yaourt à la grecque
- > 1 trait d'huile d'olive
- > Sel

- 1** Pocher le poisson dans un court-bouillon parfumé à la citronnelle et au gingembre pendant 15 min. à frémissement, sans bouillir.
- 2** Retirer du feu, égoutter délicatement avec une écumoire.
- 3** Laisser le poisson refroidir avant de l'émietter à la fourchette.
- 4** Éliminer les éventuelles arêtes. Éplucher et ciseler finement l'échalote.
- 5** Couper la pomme et le fenouil en petits dés. Ajouter le jus de citron. Mélanger poisson, échalote, dés de pomme, fenouil cru, câpres, ajouter la mayonnaise ou le yaourt à la grecque pour l'onctuosité. Rectifier l'assaisonnement, ajouter un tour de moulin à poivre.

Servir avec une salade ou une ratatouille de légumes.

Si l'on ne souhaite pas le pain à hamburger, on déguste simplement avec une pomme de terre vapeur, ou un riz à la cardamome.





Lieu jaune, poireaux et carottes au fenouil



- > 2 portions de 120 g de lieu jaune
- > 1 blanc de poireau
- > 2 carottes
- > 1 bonne pincée de curry
- > 1 c.à.c. de graines de fenouil
- > 2 c.à.s. d'huile d'olive
- > 1 noix de beurre salé
- > 1 citron jaune
- > 1 gousse d'ail
- > Sel

- 1** Cuire les filets de lieu jaune dans une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée. Saler. Baisser le feu afin que la cuisson se fasse lentement de manière homogène.
- 2** Laver et émincer finement le blanc de poireau. Laver, peler et couper les carottes en fins bâtonnets.
- 3** Dans une casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive, ajouter les légumes coupés finement, saler, ajouter le curry et couvrir.
- 4** Laisser cuire à feu doux 10 à 15 min. jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- 5** Ajouter une petite noix de beurre salé au terme de la cuisson.
- 6** Déguster avec les filets de lieu jaune sur lesquels on aura rajouté un jus de citron, des féculents et des légumes.

Le lieu jaune peut être remplacé par d'autres poissons : dorade, sébaste, maigre, merlu, colin... en fonction du marché et du budget ; les poireaux et carottes par une purée de patate douce au cumin, ou une purée de carottes à l'anis étoilé ou anis vert, une tombée d'endives au jus d'orange.



Truite saumonée, gingembre, sésame



- > 300 g de truite saumonée
 - > 2 c.à.s. de sauce soja
 - > 1 c.à.c. de gingembre râpé
 - > 1/2 c.à.c. d'ail écrasé
 - > 3 c.à.s. d'huile d'olive
 - > 1 c.à.s. de vinaigre de riz
 - > 10 feuilles de coriandre
 - > Quelques graines de sésame
 - > Sel
- 1** Couper la truite en cubes réguliers et épais.
 - 2** Mélanger les ingrédients de la marinade : sauce soja, gingembre, ail, huile et vinaigre de riz.
 - 3** Recouvrir les cubes de truite avec la marinade, laisser minimum 2 heures.
 - 4** Préchauffer le four à 160°, disposer les cubes de truite dans une plaque, enfourner pendant 10 min.
 - 5** Au terme de la cuisson, parsemer de graines de sésame torréfiées (colorées légèrement à la poêle).
- Servir avec un riz nature agrémenté de sauce soja, d'une purée de carottes ou de patate douce.*
- Cette recette est très simple, les saveurs asiatiques permettent de varier la préparation et l'assaisonnement du poisson.*

Poisson en papillote



- > 4 portions de 120 g de filets ou darnes avec la peau de lieu jaune, maigre, cabillaud, dorade, rouget...
- > 1 citron confit
- > 1 pincée de citronnelle
- > 1 c.à.c. d'épices à tajine ou curry
- > 2 blancs de poireaux
- > 1 c.à.s. d'huile d'olive
- > Sel

- 1** Préchauffer le four à 170°.
- 2** Bien laver les blancs de poireaux, émincer finement en biseaux, les faire cuire à la vapeur 3 min., ils doivent rester croquants.
- 3** Refroidir au terme de la cuisson.
- 4** Préparer 4 feuilles de papier cuisson, découper en carrés assez larges.
- 5** Déposer le blanc de poireau sur le papier cuisson, saler les portions de poisson, les déposer sur le poireau, puis arroser avec un filet d'huile d'olive, ajouter les épices, quelques dés de citron confit et la citronnelle.
- 6** Fermer les papillotes (à l'aide d'une agrafeuse, c'est simple et hermétique !), mettre au four sur une plaque environ 10 min. selon l'épaisseur du poisson.
- 7** Au terme de la cuisson, ouvrir les papillotes, rajouter un jus de citron.

Accompagner d'un riz thaï aux oignons frits, de graines de sésame torréfiées et de coriandre.

La cuisson en papillote préserve et concentre bien les saveurs du poisson.





Poisson curry coco

- > 4 filets de 120 g chacun
- > 1/4 litre de lait de coco
- > 1 cuillère à café de gingembre râpé
- > 2 pincées d'épices à tajine
- > 1 bonne pincée de curry
- > 1 citron confit
- > 250 g de riz thaï ou riz semi-complet
- > 2 c.à.s. d'huile d'olive
- > 2 citrons verts
- > 3 graines de cardamome verte
- > 1 fenouil
- > Sel

- 1** Rincer les filets de poisson, bien les éponger avec du papier absorbant, puis les faire mariner 1 heure minimum dans le lait de coco avec le citron confit coupé en dés, le gingembre et les épices.
- 2** Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive, poser délicatement les filets, ajouter une pincée de sel et baisser le feu afin d'avoir une cuisson douce qui montera progressivement.
- 3** Couvrir et laisser environ 8 min., tout en arrosant avec le liquide de la marinade que rejettent les filets au cours de la cuisson.
- 4** Émincer le fenouil, le faire revenir rapidement à la poêle avec un filet d'huile d'olive : il doit rester croquant.
- 5** Cuire le riz dans un grand volume d'eau salée avec les graines de cardamome concassées.
- 6** Égoutter le riz une fois qu'il est cuit, ajouter l'huile d'olive pour éviter qu'il ne colle, saler et ajouter les jus de citron vert.