



# Croquettes de poisson

(4 personnes)

## Ingrédients

350 g de filets de poisson blanc du lac, sans peau ni arête\* et émincés en fines tranches

350 g de pommes de terre épluchées et écrasées en purée

1 cc de pâte d'anchois

1 cc de moutarde forte

2 cs d'aneth ciselée

Huile de colza Holl pour friture

Farine

Sel et poivre blanc du moulin

\* pour renforcer le goût de la recette remplacez une partie du poisson par de la Féra fumée ou de la Truite fumée

## Recette

1. Pochez le poisson pendant 3-4 minutes dans l'eau salée frémissante. Égouttez, laissez refroidir et émiettez.
2. Mélangez soigneusement la purée de pomme de terre, la moitié du poisson, la pâte d'anchois, la moutarde et l'aneth.
3. Assaisonnez. Incorporez délicatement le reste du poisson.
4. Répartissez dans des petits moules (2-3 cm de haut) et laissez reposer pendant environ 1 heure au frais.
5. Démoulez les petites croquettes et farinez-les légèrement.
6. Dans une poêle, faites-les dorer à l'huile pendant 4 minutes de chaque côté. Servez avec une mayonnaise de votre choix (voir recettes sous la rubrique « les basiques »).



# Écrevisses flambées à l'eau-de-vie

(4 personnes)

## Ingrédients

16-20 Écrevisses entières par personne  
4 échalotes émincées  
8-10 gousses d'ail pressées  
2 gros bouquets de persil ciselé  
2 dl de fine eau-de-vie (kirsch, poire, etc.)  
4 dl de vin blanc sec  
Huile de tournesol pressée à froid  
Sel et poivre du moulin  
Év. 2.5 dl de crème entière

## Recette

1. Rincez les Écrevisses à l'eau froide.
2. Si cela n'a pas été fait, déveinez (retirez l'intestin) les écrevisses de la manière suivante : saisissez la partie centrale de la nageoire, tordez-la légèrement et tirez doucement pour extraire le petit boyau noir qui se trouve sur le dos.
3. Faites chauffer l'huile. Ajoutez l'échalote et déposez les écrevisses. Remuez le tout pendant quelques minutes jusqu'à ce que les écrevisses deviennent rouges et l'échalote translucide.
4. Versez l'eau-de-vie et flambez. Assaisonnez.
5. Ajoutez le vin blanc et le persil. Couvrez le tout et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
6. Ajouter éventuellement la crème au moment de servir.



# Palée sauce neuchâteloise

(4 personnes)

## Ingrédients

### Pour le plat

800 g de filets de Palée

1 l de fond de poisson (voir recette sous la rubrique « les basiques »)

### Pour la sauce neuchâteloise

4 dl de chasselas

5 dl de bouillon de légumes

1 dl de fond de poisson

50 g de farine

50 g de beurre

Sel et poivre du moulin

## Recette

1. Dans une casserole, préparez le fond de poisson et laissez frémir pendant 20 minutes.
2. Passez le tout dans une étamine. Salez et réservez.
3. Pour la sauce, prélevez 1 dl du fond de poisson réservé. Faites un roux avec le beurre et la farine. Ajoutez le mélange bouillon de légumes et fond de poisson et remuez vigoureusement. Ajoutez le vin blanc et portez à ébullition en remuant constamment. Assaisonnez et réservez.
4. Dans une casserole faites frémir le reste du fond de poisson qui a été réservé.
5. Pochez les filets de Féra pendant 4 minutes.
6. Dressez les filets dans les assiettes et nappez de sauce.



# Brochet au beurre blanc

(6 personnes)

## Ingrédients

- 1 Brochet entier d'environ 1,5 kg, vidé et écaillé
- Jus d'1 citron
- 2 citrons coupés en quartiers
- 2 échalotes émincées
- 1 dl de vinaigre de vin blanc
- 3 l de court-bouillon
- 200 g de beurre
- 3-4 brins de persil
- Sel et poivre du moulin

## Recette

1. Déposez le Brochet dans une poissonnière. Recouvrez-le complètement avec le court-bouillon tiède et placez sur le feu à couvert. Au premier bouillon, retirez la poissonnière du feu et laissez pocher pendant 15 à 20 minutes à découvert.
2. Égouttez le Brochet, retirez la peau et réservez-le au chaud.
3. Dans une casserole, faites réduire de moitié le vinaigre et les échalotes. Assaisonnez.
4. Ajouter le beurre coupé en dés en fouettant constamment jusqu'à obtention d'un mélange mousseux et homogène. Ajoutez le jus de citron.
5. Dressez le Brochet sur un plat de service. Nappez de beurre blanc. Décorez év. le plat avec des quartiers de citron et des brins de persil.



# Filets de Perches vigneron

(4 personnes)

## Ingrédients

800 g de filets de Perche  
Jus d'½ citron et jus d'1 citron  
1 bouquet de ciboulette ciselée  
3 dl de vin blanc sec  
2x 50 g de beurre  
2 cs d'huile de tournesol pressée à froid  
Farine  
Sel et poivre du moulin

## Recette

1. Faites mariner les filets pendant 1 à 2 heures dans le vin blanc et le ½ jus de citron. Epongez-les, assaisonnez et enfarinez-les légèrement.
2. Chauffez 50 g de beurre et l'huile (pour que le beurre ne brûle pas) dans une poêle à température beurre noisette.
3. Dorez les filets pendant 3 minutes d'abord côté chair puis pendant 3 minutes côté peau. Arrangez sur un plat de service et réservez au chaud.
4. Jetez la graisse de cuisson et faites fondre les 50 g de beurre restant dans la poêle à feu doux.
5. Ajoutez le jus d'1 citron et la ciboulette. Arrosez les filets de ce jus.



# Poisson en croûte de sel

(4 personnes)

## Ingrédients

2 kg de gros sel (des Salines de Bex) par 800 g de poisson non écaillé  
1 blanc d'œuf par kilo de sel  
Ev. 1 citron coupé en rondelles et herbes aromatiques de votre choix.

## Recette

1. Mélangez le sel et le blanc d'œuf afin d'avoir une pâte humide. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.
2. Dans un plat à gratin, déposez une couche épaisse de sel (1 cm environ). Assaisonnez le poisson à l'intérieur, farci éventuellement avec 2 rondelles de citron et quelques herbes aromatiques de votre choix.
3. Déposez le poisson entier et recouvrez-le avec le restant de sel. Il doit être entièrement recouvert de sel.
4. Déposez le plat au four préchauffé à 200°C. Faites cuire pendant environ 20 minutes par 800 g de poisson.
5. Une fois cuit et à l'aide d'un petit couteau pointu, percez la croûte de sel délicatement, sans abîmer le poisson. Retirez-la et préparez les filets.



# Sandre sur lits de poireaux

(6 personnes)

## Ingrédients

1.2 kg de filets de Sandre  
500 g de poireaux blanchis et émincés  
1cc de moutarde forte  
1 cc de moutarde gros grains  
1 échalote émincée  
1 dl de fond de poisson (voir recette sous la rubrique « les basiques »)  
2.5 dl de vin blanc et 1 dl de vin blanc  
30 g de beurre en pommade  
30 g de beurre en cube  
1 dl de double crème  
Sel et poivre du moulin  
3-4 brins d'aneth et de persil plat

## Recette

1. Dans un plat à gratin beurré, disposez les poireaux assaisonnés et égouttés au fond d'un plat et déposez les filets de Sandre.
2. Badigeonnez les filets avec le beurre pommade et mouillez avec les 2.5 dl de vin.
3. Placez les filets dans le four préchauffé à 220°C et baissez tout de suite le four de 40°C. Laissez cuire pendant 10 à 20 minutes.
4. Faites suer l'échalote dans les 30 g de cubes de beurre et mouillez avec le dl de vin restant et le dl de fond de poisson.
5. Faites réduire jusqu'à 0,5 dl.
6. Incorporez les deux moutardes et la crème double à la réduction, sans cesser de remuer. Assaisonnez.
7. Nappez les poissons et parsemez de brins d'aneth et de persil plat.