



Soupe de Lotte du lac

(4 personnes)

Ingrédients

800 g de filets de Lotte coupés en dés (gardez la tête)

1 foie de Lotte

1 tomate coupée en dés

1 jaune d'œuf dur

1 oignon émincé

1 gousse d'ail pressée

50 g d'amandes effilées

4 brins de persil plat ciselés

2 feuilles de laurier

2 brins de thym

2 cs de pastis

1 dl d'huile de tournesol pressée à froid

Sel et poivre du moulin

Recette

1. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole et faites suer l'oignon et les dés de tomate.
2. Ajoutez l'eau, le laurier et le thym. Plongez la tête de la Lotte et faites cuire à feu doux pendant environ 30 minutes. Passez à l'étamine et pressez la préparation avec le dos d'une cuillère en bois. Réservez ce bouillon au chaud.
3. Dans une eau bouillante salée, pochez le foie de Lotte pendant 1 minute.
4. Mélanger le foie cuit, les amandes, le jaune d'œuf dur, le persil et l'ail dans le mortier. Pilez le tout.
5. Ajoutez le pastis au bouillon chaud réservé et pochez-y délicatement les dés de filets de Lotte.
Remettez sur le feu et portez à petits frémissements pendant 4 minutes.
6. Ajoutez au mélange frémissant la préparation du mortier en remuant.
Assaisonnez et laissez cuire à feu doux pendant encore 3 minutes.
7. Versez la soupe de Lotte dans des assiettes chaudes et accompagnez avec des petits croûtons de pain à l'ail faits maison.



Velouté de poisson

(4 personnes)

Ingrédients

5 dl de fond de poisson (voir recette sous la rubrique « les basiques »)

1 cc de moutarde forte

3 cs de farine

2 cs de beurre

Muscade

Sel et poivre du moulin

Recette

1. Faites un roux avec le beurre et la farine. Mouillez avec le fond de poisson.
2. Assaisonnez. Laissez cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Passez la sauce à l'étamine et servez éventuellement avec une sauce rouille (voir recette sous la rubrique « les basiques »).



Soupe de poisson du lac

(6 personnes)

Ingrédients

- 2 petits Brochets entiers, vidés et écaillés
- 2 Féras entières, vidées et écaillées (Léman)
- 2 Bondelles entières, vidées et écaillées (Neuchâtel)
- 3 gousses d'ail pressées
- 5 dl de vin blanc
- 1.5 l d'eau
- 100 g de beurre
- 2 dl de crème
- 100 g de farine
- Sel et poivre du moulin
- 6 tranches de pain coupées en dés et 100 g de beurre pour faire des croûtons

Recette

1. Coupez en grossiers morceaux les poissons entiers.
2. Portez à frémissement l'eau, le vin et l'ail.
3. Ajoutez les morceaux de Brochet et assaisonnez. Laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.
4. Préparez les croûtons de pain rôtis dans le beurre, pour accompagner la soupe.
5. À mi-cuisson liez avec du beurre manié (mélange de farine et de beurre travaillés en pommade à la fourchette).
6. Passez à l'étamine.
7. Au moment de servir ajoutez la crème.



Matelote du lac

(5-8 personnes)

Ingrédients

1 kg de différents poissons du lac entiers de votre choix, vidés, écaillés et coupés en grossiers morceaux (ex. Palée, Bondelle, Brochet, truite, Perche, etc.)

125 g de lard fumé coupé en petits dés

60 g de petits oignons à sauce pelés

125 g de champignons de Paris émincés et/ou chanterelles

1 bouquet garni (persil, thym, marjolaine, romarin, feuille de laurier)

2 dl de vin rouge

3 dl de court-bouillon (voir recette sous la rubrique « les basiques »)

50 g de beurre

1 cs de farine

Sel et poivre du moulin

8 tranches de pain coupées en dés et 120 g de beurre pour faire des croûtons

Recette

1. Chauffez le beurre dans une poêle et faites revenir les oignons, les morceaux de poissons et le lard. Lorsqu'ils sont dorés, retirez-les et réservez la graisse de cuisson.

2. Préparez un roux avec la farine et la graisse de cuisson. Mouillez avec le vin rouge et le court-bouillon puis remuez.

3. Ajoutez les morceaux de poissons, les lardons, les oignons, les champignons et le bouquet garni. Laissez mijoter pendant 30 minutes. Assaisonnez.

4. Préparez les croûtons de pain rôtis dans le beurre, pour accompagner la matelote.

5. Disposez les croûtons au fond du plat de service et couvrez de morceaux de poissons puis nappez de liquide.