

à notre menu savoyard ? les poissons remarquables du lac d'ANNECY!

La Féra - Pages 2 à 4 :

- Au four.
- En pâté chaud et beurre au cidre.
- En pommes dauphines.
- En tian au beurre d'anis.
- Façon meunière, au beurre blanc.
- Vapeur, à la crème de cresson.

L'Omble Chevalier - Pages 5 et 6 :

- A l'ancienne, au four.
- Au sabayon d'Altesse / Roussette, et aux girolles frites.
- En papillote, au beurre blanc et julienne de légumes.
- Sur fondue de poireau.

Le Brochet ou la Perche - Pages 7 et 8 :

- En terrine.
- En crumble, au curry et sauce gribiche.
- En tourte..
- En pochade.

La Truite Lacustre - Page 9 :

- En croûte, farcie aux champignons.
- En matelote.

Nos salmonidés, fumés à la maison - Page 10 :

- Truite Lacustres, Féra et Omble Chevalier..

Les filets de Féras, " au four "



Préparation : 10 mn, Cuisson : 30 mn, ou 15 mn si Féras en filets

Ingrédients pour 4 personnes : 800 gr à 1 kg de Féra entière ou en filets, 4 échalotes, 3 tomates, 200 gr de beurre, 20 cl de vin blanc, 2 citons en jus, 4 cuillers à soupe de chapelure, sel et poivre.

Préparation :

Hacher finement les échalotes. Couper les tomates pelées et épépinées en petits dés.

Poser le poisson salé et poivré au fond d'un plat à gratin, au fond duquel on aura étalé ...100 gr de beurre, les échalotes et tomates en dés,

Verser le vin blanc et le jus de citron, Saupoudrer de chapelure, et arroser des 100 derniers gr de beurre qu'on aura fait fondre.

Faire cuire 30 mn si poissons entiers, ou 15 mn si en filets.

Suggestion d'accompagnement :

pommes de terre vapeur ou sautées ou légumes du jardin.

Les filets de Féras, "en pâtés chauds " et " beurre au cidre "



Préparation :

Faire revenir au beurre les échalotes, l'ail et les oignons hachés, y ajouter la Féra en filet et cuire 5 mn.

Mouiller avec le vin blanc et poursuivre la cuisson 10 mn à feux doux. Ecraser les filets de féra à la fourchette, verser la crème, et travailler jusqu'à obtention d'un appareil à consistance assez lisse. Assaisonner, et incorporer le persil.

Découper la pate feuilletée jusqu'à obtention de 8 formes identiques, qui seront associées 2 par 2, ...comme ici des formes ovales. Sur 4 triangles, répartir l'appareil de Féras et les Féras fumées/effeuillées, en laissant 1 cm libre sur chaque bord qu'on badigeonne d'eau avec un pinceau, les recouvrir des 4 ovales de pâte feuilletée restants. Les souder et chiqueter, les recouvrir du jaune d'œuf battu avec un peu d'eau, les décorer avec la pointe d'un couteau, les cuire au four à feu chaud 200 °C (th 6 -7) pendant 15 à 20 mn.

Le beurre de cidre : faire réduire de moitié le cidre avec les échalotes hachées puis, hors du feu incorporer le beurre coupé en dés, assaisonner et servir en saucière.

Suggestion d'accompagnement :

salade ou cresson.

Ingrédients pour 4 personnes :

300 gr de Féra en filet, 150 gr de Féra fumée effeuillée,

1 dl de vin blanc, 10 cl de crème fraîche,

3 cuillers à soupe de persil, 300 gr de pâte feuilletée,

1 jaune d'œuf, 50 gr de beurre, 50 gr d'échalotes, 1 gousse d'ail,

50 gr d'oignons.

Les filets de Féras, " en pommes dauphines "



Ingrédients pour 4 personnes : 1 à 1,2 kg de **Féras en filets**, 750 g de **beurre**, 1 pincée de sucre, 5 cuillères à soupe de **farine**, 3 œufs, 300 gr de **pomme de terre**, sel et poivre, huile pour friture

Préparation, comme cuisson : 10 mn

Couper les **filets en petits cubes**, saler et poivrer,

Préparation de la pâte à choux : faire bouillir dans une casserole... **1 verre d'eau, le beurre, le sucre, et y incorporer la farine** jusqu'à obtention d'une pâte de consistance homogène, et ajouter les **œufs hors du feu**.

Préparation des dauphines : **incorporer la purée de pomme de terres (300 gr)** dans la pâte à choux. **Faire des boulettes, et y incorporer dans chacune un petit cube de Féra.**

La cuisson : plonger les boulettes dans l'huile de friture à **160 °durant 5 à 7 mn**, jusqu'à dorure et gonflement. Les égoutter et éponger avec papier absorbant, saler et poivrer, et réserver au chaud jusqu'au service.

Suggestion d'accompagnement :

Une salade verte, suivie d'un fromage fait à point en Reblochon ou Tamié ou même Beaufort.

Les filets de Féras, " en tian " et " au beurre d'anis "



préparation : 15 mn, cuisson : 7 à 8 mn

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de **Féra**, 2 **courgettes**, 4 **tomates**, 4 beaux **champignons de Paris**, sel et poivre.

Préparation :

Emincer **et faire dégorger les courgettes** quelques minutes avec un peu de sel., et les couper en rondelles

Peler les tomates et les couper **en fines tranches**.

Détailler les champignons en fines lamelles.

Intercaler **dans un plat à four les filets de féras préalablement escalopés, les tranches de tomates, les lamelles de champignons et les rondelles de courgettes**. Arroser légèrement celle-ci d'**huile d'olive**.

Mettre à four très chaud (220°) pendant sept à huit à 10 mn.

Arroser d'une sauce élaborée **avec un fumet de poisson aromatisé avec des graines d'anis** et montée au beurre.

Les filets de Feras, façon " meunière " et au " beurre blanc "



Préparation : 15 mn, Cuisson : 7 à 8 mn

Ingrédients pour 4 personnes : 1 à 1,2 kg de **Féra en filets**, 6 **échalotes**, 50 g de **ciboulette**, 150 gr de **beurre**, 2 à 3 **citrons**, 250 gr de **beurre blanc**, sel et poivre blanc du moulin.

Préparation :

Dans **une poêle**, faire blanchir dans le beurre **les échalotes préalablement finement émincées**. Y rajouter **les filets de Feras farinés**, pour une cuisson à feu doux de **2 à 3 mn par face jusqu'à légère dorure**.

Servir sur assiette, arroser **avec le citron pressé, le beurre blanc, et parsemer la ciboulette ciselée**.

Suggestion d'accompagnement :

pommes de terre vapeur ou légumes du jardin.

Les filets de Feras, " vapeur " à " la crème de cresson "



Ingrédients pour 4 personnes : pour 4 personnes : 1 à 1,2 kg de **Féras en filets**, 50 gr de **beurre**, 1 botte de **cresson**, 2 **citrons**, sel et poivre du moulin.

Préparation :

La crème de cresson : équeuter le cresson et le faire **fondre dans le beurre 7 à 8 mn, le hacher finement et le réserver**. Faire réduire de moitié **l'assemblage vin, cresson et crème fraîche**, assaisonner, et maintenir à feu très doux **jusqu'à dressage des filets sur assiettes**.

Assaisonner et cuire le poisson en **filets à la vapeur 6 à 8 mn**.

Dresser les filets sur assiettes chaudes, et napper avec la sauce « crème de cresson ».

Suggestion d'accompagnement :

Pommes vapeur, jus de citron.

L'Ombre Chevalier, au " four ", à l'ancienne



Ingrédients pour 4 personnes : 1 à 1,2 Kg d'ombles chevalier, 2 à 3 dl de vin blanc, 100gr de beurre, 1 œuf, 250g de champignons de Paris émincés, 4 à 5 échalotes, farine, 2 à 3 citrons, 1 dl de crème fraîche, persil ou ciboulette, sel et poivre du moulin.

Préparation :

Dans un plat ovale à four (ou 1 poêle profonde) chauffé pour que le beurre y soit fondu, déposer le poisson préalablement enduit d'œuf battu et fariné, et le faire légèrement saisir en le retournant.

Ajouter les champignons, 4 à 5 échalotes en julienne, le vin blanc, la crème, et maintenir à feu moyen durant 20 mn au four (ou 10 mn à la poêle).

Servir dans le plat où on aura rajouté le jus des citrons, le persil (ou ciboulette) ciselé, le sel et le poivre.

Suggestion d'accompagnement :

Pommes vapeur de petite taille épluchées et/ou légumes verts du jardin

L'Ombre Chevalier, au " sabayon d'Altesse/Roussette " et girolles frites



Préparation :

Le Sabayon : Verser dans un récipient mis au bain-marie, la crème fraîche, le vin, l'échalote hachée, le curcuma. Incorporez les jaunes d'œufs un par un, en continuant de fouetter vigoureusement, laissez "prendre" le sabayon sur feu doux et sans cesser de fouetter, montez jusqu'à ce que la sauce forme un ruban. Incorporez alors le beurre tout en fouettant toujours, saler et poivrez.

L'Ombre Chevalier : Le faire cuire puis lever les filets.

Les girolles : Elles seront frites dans un peu d'huile chaude de 30 à 40 secondes, pour donner le côté croquant au plat,

Servir sans attendre, un filet d'Ombre Chevalier avec son sabayon de vin et quelques girolles frites,

Suggestion d'accompagnement : pommes de terre vapeur ou autres légumes du jardin, le vin blanc de Savoie du sabayon.

Ingrédients, pour 2 personnes :

2 Ombles Chevaliers de 5 à 600 gr,
10 cl de Vin blanc de Savoie Altesse/Roussette,
10 cl de crème fraîche, 4 jaunes d'œufs, 30 gr de beurre,
1 échalote hachée, 1 pincée de curcuma, sel et poivre,
350 gr de girolles, huile?

L' Omble Chevalier " en papillote ", au " beurre blanc " et " julienne de légumes "



Ingrédients pour 4 personnes :

4 Ombles Chevaliers de 3 à 400 g , 2 à 3 dl de vin blanc, 100gr de beurre, 250 gr de julienne de légumes (carotte, céleri, blanc de poireau), sauce au beurre blanc, sel et poivre du moulin..

Préparation :

Beurrer au pinceau l'intérieur de la papillote construite avec le classique papier d'aluminium. Y déposer sur le fond la moitié de la julienne, puis l'Ombles Chevalier, et le reste de la julienne par dessus. Arroser de quelques gouttes de vin blanc, saler, poivrer, et cuire la papillote au four à 180 °C de 8 à 12 mn selon la taille des poissons . L'Ombles Chevalier sera servi saupoudré de ciboulette et entouré de beurre blanc.

Suggestion d'accompagnement :

Pommes vapeur et/ou autres légumes du jardin.

L' Omble Chevalier sur " fondue de poireau "



Ingrédients, pour 2 personnes :

2 Ombles Chevaliers de 3 à 400 gr, 3 blancs de poireaux, 4 cs de crème liquide, persil haché, beurre,huile, sel et poivre

Préparation :

La fondue de poireaux : Emincer finement les blancs. Les faire revenir doucement dans 2 cs de beurre, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu très doux pendant environ 20-30 minutes. Ajouter la crème et laisser épaissir un peu.

L'omble chevalier : Faire cuire l'omble chevalier dans une poêle contenant du beurre et un peu d'huile. Laisser cuire quelques minutes de chaque côté. Saler et poivrer.

Mettre la fondue de poireaux sur les assiettes et y déposer le poisson. Saupoudrer de persil haché.

Suggestion d'accompagnement : pommes de terre vapeur ou autres légumes du jardin.

Le Brochet ou des Perches en " terrine "



Ingrédients pour 4 personnes :

400 gr de filets de **Brochet** ou de **Perche**, 1 botte d'**asperges vertes**, 1/2 botte de **blettes** (on utilisera que le vert), 1/2 botte de **carottes nouvelles**, 1 botte d'**oignons blancs** avec la tige, 1 branche d'**estragon**, une dizaine de brins de **ciboulette**, 4 **œufs**, 250g de **crème** fleurette, 2 cs de **maïzena**, Sel, poivre blanc, 1 généreuse pincée de **macis moulu**, 20g de beurre.

Pour la crème citronnée : 1 volume de **crème liquide**, 1 volume de **jus de citron**, sel, poivre.

Préparation :

Les légumes : Éplucher les légumes, retirer les côtes des blettes. Cuire les asperges **à la vapeur** pendant 8 à 10 minutes, qui doivent rester fermes. Refroidir dans un récipient d'eau glacée. Emincer 1 ou 2 oignons (selon la taille) et sa tige, couper 2 carottes en bâtonnets. **Faire suer 5 min** au beurre à feu moyen sans colorer. Réserver. **Blanchir les feuilles de blettes 3 minutes à l'eau bouillante**. Égoutter à plat **sur un torchon**.

L'appareil aux œufs : **Préchauffer le four** à 180°C. Battre les œufs entiers avec la crème et la maïzena. Ajouter la ciboulette et l'estragon ciselés. Assaisonner en sel, poivre et macis.

Montage et cuisson : Couper les asperges en tronçons, réserver les têtes pour le décor. Verser un peu de crème aux œufs **dans le fond d'une terrine**. Disposer la moitié des légumes en alternant les couleurs. Emballer serré le poisson dans les feuilles de blettes et le poser sur les légumes. Remettre une couche de légumes puis verser le reste de la crème. Couvrir d'une feuille d'aluminium et **enfournier pour 1 h en découvrant**

Le Brochet ou des Perches, en " crumble ", au "curry" et sauce " gribiche "



Ingrédients pour 4 personnes : ~ **1,5 kg de filets de Perches et/ou Brochet**, 200g de **beurre**, 100g de **farine**, 25 cl de **vin blanc** Roussette/Altesse de Savoie, **curry** en poudre, huile d'olive, 2 **citrons**.

Pour le crumble : 75gr de **farine**, 75gr de **beurre**, 75gr de **parmesan**, le zeste d'1 citron, sel, poivre. Pour la sauce gribiche : 2 **œufs** durs, 1 cs de **vinaigre**, **cornichons**, **câpres**, huile, sel, poivre.

Préparation :

Le crumble : Mélanger la farine, le parmesan, le zeste de citron et le beurre avec le bout des doigts. Saler, poivrez. **Déposer le crumble sur une plaque recouverte de papier cuisson** et **enfournier à four chaud pendant 20min à 180°**. Réserver.

La sauce gribiche : Retirer les jaunes des œufs et les écraser dans un bol, ajouter le sel, le vinaigre et mélanger. Ajouter l'huile progressivement **comme pour monter une mayonnaise**. **Couper les cornichons, les câpres et les blancs d'œufs très finement**. Mélanger tous les ingrédients à la préparation jaune+huile, poivrez et réserver.

Le poisson : Mélangez la farine et le curry, et panez les filets de Perche. Colorez les filets de perches de chaque côté dans un peu d'huile d'olive. Faites chauffer le vin blanc et les échalotes émincées et laissez réduire, puis montez au beurre.

Le dressage : sur assiettes avec les filets de Perche, recouverts d'une plaque de crumble, accompagnés de grosses frites ou de riz et de tranches de citron.

Suggestion d'accompagnement : Pommes vapeur ou sautées, ou autres légumes verts du jardin, ou riz

Brochet ou Perche en " tourte "



Préparation : 30 mn, Cuisson : 1h 10

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de poissons en filets ([Brochet](#) , [Perches](#), au choix ou réunis), 1/2 [chou vert frisé](#), 1 [carotte](#), 1 [oignon](#), 5 cl de [vin blanc](#), 3 [oeufs](#), 1 dl de [crème fraîche](#), 1 c à s de [persil](#) et de [farine](#), 200 gr de [pâte feuilletée](#) et de [pâte brisée](#), 20 cl de [court-bouillon](#), 30 gr de [beurre](#), sel et poivre.

Préparation :

[Pocher les filets de poissons 10 mn dans le court-bouillon](#), puis les réserver en lanières.

Emincer le chou, tailler la carotte en brunoise (rondelles de 2 mm), et les blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée.

Dans une cocotte, faire suer 5mn l'oignon haché dans le beurre. Ajouter le chou et la carotte, assaisonner, mouiller avec le vin blanc et la moitié du court-bouillon. Hors du feu, ajouter 2 œufs battus en omelette.

Réunir cet appareil, avec les poissons, la crème et le persil et mélanger le tout délicatement.

Etaler la pâte brisée, en garnir un moule à tarte à fond amovible en la laissant dépasser du bord d'1 cm environ. Garnir le moule avec l'appareil final, et rabattre la partie de pâte dépassant vers l'intérieur.

Etaler la pâte feuilletée pour en former un disque de taille légèrement supérieure à celui du moule. Le disposer par-dessus en glissant l'excédent le long des parois du moule.

Dorer les bords et le dessus avec le jaune d'œuf restant dilué avec un peu d'eau, décorer le dessus avec des motifs " poissons ", et réaliser une cheminée centrale de 4 à 5 cm de diamètre.

Enfourner, cuire 10 mn à 220 °C (Th 7/8), puis 20 mn à 200 °C (Th 6/7) .

La Pochade, 3 poissons au choix en matelote, Brochet, Perche, Tanche, et même Gardon, Tanche, Carpe, Lotte,

(qu'on retrouve comme ici dans les rivières de Franche-Comté comme la Saône et le Doubs, dans une recette appelée là-bas " La pochouse ")



Ingrédients pour 4 personnes : ~ 2 kg en tout de 3 poissons selon ses pêches et/ou ses goûts parmi :

[Brochet](#), [Perche](#), et même [Tanche](#), [Carpe](#), [Lotte](#), [Gardon](#), 6 gousses d'ail, 1 [échalote](#), [oignon](#), 1 petit [poireau](#), 1 bouquet garni, 25 cl de [crème](#), 1 jaune d'œuf, 100g de [beurre](#), 1,5l de [vin blanc](#) de Savoie sec, 8 tranches de [pain de campagne](#), [beurre blanc](#), [ciboulette ciselée](#), sel et poivre....

Préparation :

Dans une marmite, faire revenir [beurre](#), [lardons](#), [oignon](#), [échalote](#), [poireau émincé](#), et le poisson découpé en tronçons. Ajouter le [vin blanc](#), [ail écrasé](#), [bouquet garni](#), et un peu d'eau pour que le poisson soit immergé.

Cuire 20 à 25 mn, et retirer les morceaux de poisson

Faire réduire de moitié, lier avec le mélange [crème](#) et [jaune d'œuf](#). Rectifier l'assaisonnement, y remettre le poisson, et tenir au chaud sans faire bouillir.

Frotter les tranches de pain grillées avec la gousse d'ail.

Disposer les poissons dans un plat creux, les napper de sauce, et disposer autour les croûtons aillés recouverts de [beurre blanc chaud](#) et [ciboulette ciselée](#).

Suggestion d'accompagnements : Pommes vapeur.

La Truite Lacustre, en " croûte, farcie aux champignons "



Ingrédients pour 4 personnes :

4 portions de Truites de ~ 250 à 300 gr.

La farce : 100 g de champignons de Paris, 50 g de crème fraîche, 1 c à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre, 2 citrons.

La croûte : 350 g de pâte brisée, 1 jaune d'oeuf.

Préparation :

Hacher les champignons, les mélanger à la crème, y joindre la ciboulette, assaisonner. Farcir le (ou les poissons) avec cette préparation, et l'arroser de jus de citron.

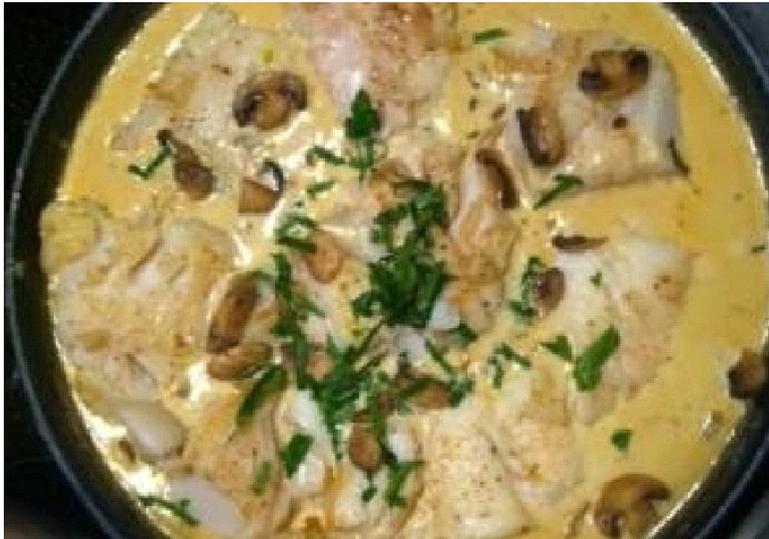
Etaler la pâte, la diviser en rectangles pour envelopper la truite (ou les truites), et envelopper complètement en soudant bien les bords.

Dorez à l'oeuf battu et faites cuire à four chaud préchauffé pendant 30 mn.

Servez tel quel avec un beurre fondu citronné à volonté.

Suggestion d'accompagnement : Légumes du jardin.

La Truite Lacustre en " matelote "



Ingrédients pour 4 personnes :

4 portions de Truite de ~ 250 à 300 gr, farine, sel, poivre, 250 g. de crème fraîche, beurre, 1/2 litre de vin de Savoie, 4 échalotes, persil, 2 œufs.

Préparation :

Saler, poivrer et fariner le poisson découpé en filets de taille portion. Les disposer dans une grande poêle avec un grand morceau de beurre. Ajouter les échalotes finement hachées. Laisser suer dans le beurre en retournant les truites. Verser le vin à 3/4 de hauteur des truites, flamber à ébullition.

Ajouter un verre de crème fraîche par truite, laisser mijoter quelques instants, puis retirer les truites et les disposer sur un plat à mettre au four pour tenir au chaud.

Pendant ce temps, laisser réduire la sauce, y râper un peu de muscade, ajouter une noix de beurre et une cuillère de farine, bien mélanger pendant l'ébullition.

En dehors du feu, ajouter à la sauce, 2 jaunes d'œufs battus avec une cuillère de crème fraîche. Napper les truites et servir avec du persil haché.

Suggestion d'accompagnement : Pommes vapeur ou autres légumes du jardin, ou riz.

Nos salmonidés, Truite Lacustre, Féra et Omble Chevalier, fumés à la maison

Les 3 étapes successives et faciles de la préparation du poisson fumé : Le saumurage, le séchage, puis le fumage à froid ...

Le saumurage : Découper le poisson en filets sur peau, et désarrêtés avec une pince métallique à long bec.

Les immerger dans un mélange de gros sel (90 %) et de sucre (10 %), avec poivre et laurier moulus, et cela durant **environ 2 heures par cm d'épaisseur des filets**.

Le séchage : Retirer ensuite toute la saumure, rincer, essuyer soigneusement, et laisser sécher **environ 2 heures au frais** pour constituer une fine pellicule d'aspect lustré.

Le fumage à froid, et son fumoir :

Le fumoir, c'est un petit élément de rangement de cuisine, bricolé à l'intérieur, avec de la sciure de hêtre comme générateur de fumée placée en partie basse sur présentoir métallique. Juste au-dessus vous placez une planche de séparation ajourée de quelques fentes étroites pour interdire la hausse de température du fumage. Le bas et le haut sont percés de quelques petits trous pour favoriser le tirage d'une lente et sûre combustion de la sciure, et l'ascension de la fumée. Il n'y aura plusqu'à placer les filets sur les grilles, qu'à allumer la sciure en position centrale avec un briquet, qu'à bien refermer la porte, et qu'à surveiller régulièrement que les fumerolles s'échappent toujours des trous du dessus de l'armoire...Durée de l'opération : **environ 2 heures par cm d'épaisseur des filets**..



Le Dressage : Dans un plat ou assiettes, le poisson fumé est coupé en tranches fines, qu'on accompagne de salade verte et/ou de crudités, et de yaourt crémeux nature genre Gervita) ...agrémenté de ciboulette finement hachée.