



Brandade de Féra

(4 personnes en entrée)

Ingrédients

350 g de filets de Féra
1 oignon émincé
8 gousses d'ail pressées
250 g de pomme de terre farineuses pelées et coupées en quartiers
60 g de sbrinz râpé
20 g de chapelure
7,5 dl de lait au bouillon de légumes
1 dl d'huile d'olive pressée à froid
30 g de beurre ramolli
Sel et poivre du moulin

Recette

1. Pochez pendant 4 minutes les filets de Féra dans le lait au bouillon de légumes à peine frémissant. Retirez les filets avec un écumoire et réservez les filets et le liquide séparément.
2. Dans ce même liquide à peine frémissant, pochez l'oignon et les pommes de terre. Avant la fin de la cuisson des pommes de terre, ajoutez l'ail. Égouttez le tout. Réservez de nouveau le mélange lait au bouillon.
3. Émiettez la Féra et mixez la moitié avec un peu de pomme de terre et de lait au bouillon. Travaillez en purée.
4. Ajoutez délicatement à la purée le reste de Féra émiettée et le reste de pomme de terre réduite en purée avec l'ail et les oignons. Ajoutez l'huile et mélangez bien le tout. Assaisonnez.
5. Disposez le mélange dans un plat à gratin. Mélangez le fromage râpé, le beurre et la chapelure et parsemez sur la brandade.
6. Faites chauffer et légèrement gratiner pendant 25-35 minutes, au four préchauffé à 180°C.



Terrine de Féra fumée des Paysannes vaudoises

(8-10 personnes en entrée)

Ingrédients

250 g de filets de Féra fumée (à froid de préférence)
2 cs de jus de citron
4 cs de mayonnaise
1 cs de ciboulette ciselée
1 cs d'aneth ciselée
1 échalote émincée
4 feuilles de gélatine
2 dl de crème fouettée
Poivre de Cayenne
Sel et poivre du moulin

Recette

1. Émiettez les filets de Féra (à la fourchette ou au mixer). Ajoutez l'aneth, la ciboulette et l'échalote. Mélangez bien le tout.
2. Ajoutez le jus de citron et la mayonnaise. Assaisonnez.
3. Faites fondre dans une casserole les feuilles de gélatine préalablement ramollies dans l'eau. Ajoutez la gélatine devenue liquide à la préparation et remuez.
4. Ajoutez délicatement la crème fouettée.
5. Versez dans un moule et laissez prendre pendant minimum 5 heures au frais.



Terrine aux trois poissons

(8-10 personnes en entrée)

Ingrédients

- 200 g de filets de Lotte sans peau
- 200 g de filet de Brochet sans peau
- 200 g de filets de Truite sans peau
- 1 cs de jus de citron
- 1 blanc d'œuf en neige
- 50 g de mie de pain blanc préalablement trempée dans du lait et ensuite bien pressée
- 1 dl de crème entière
- Poivre de Cayenne
- Sel et poivre du moulin
- 3-4 brins de persil plat, de ciboulette et d'aneth

Recette

1. Préparez séparément la Lotte et le Brochet. Dans chacun des bols répartissez équitablement la moitié de mie de pain, la moitié de la crème et la moitié du jus de citron.
2. Mixer chaque préparation dans les deux bols.
3. Répartissez le blanc en neige dans les deux préparations et mélangez délicatement chaque préparation distinctement. Assaisonnez et réservez.
4. Assaisonnez les filets de Truite.
5. Dans un moule à cake légèrement beurré, répartissez tout d'abord la farce de Brochet.
6. Disposez ensuite les filets de Truite, dans le sens de la longueur du moule.
7. Recouvrez enfin avec la farce de Lotte.
8. Laissez cuire au bain-marie dans le four préchauffé à 180°C pendant environ 30 minutes.
9. Démoulez et décorez avec les brins de persil, de ciboulette et d'aneth.



Ceviche

(4 personnes en entrée)

Ingrédients

300 g de filets de Féra ou d'un poisson blanc du lac à chair ferme, sans peau, sans arête et coupés en dés

½ poivron épépiné et émincé

Jus de 2 citrons

Jus de 2 limettes

½ échalote émincée

1 cs de coriandre ciselée

1 cs d'eau minérale gazeuse

1 filet d'huile d'olive pressée à froid

Sel et poivre du moulin

Recette

1. Mélangez les jus des citrons et l'eau minérale gazeuse.
2. Versez sur les dés de poissons. Assaisonnez.
3. Couvrez avec du film alimentaire et laissez reposer pendant 2 heures au frais.
4. Dressez la garniture dans un bol : mélangez le poivron, l'échalote et la coriandre. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
5. Présentez le poisson et la garniture dans deux récipients distincts. Chaque convive mélange dans sa propre assiette, poisson mariné et garniture.
6. Servez avec du pain toasté.



Tartare de Truite du lac

(4 personnes)

Ingrédients

250 g de filets de Truite ou d'un autre poisson gras du lac, sans peau, sans arête et coupés en dés

2 cc de câpres

Jus d'1 citron environ

2 échalotes émincées

1 cs de ciboulette ciselée

Sel et poivre du moulin

Év. sauce aigre pour décorer

Recette

1. Mélangez le poisson avec tous les ingrédients et ajoutez le jus de citron. Assaisonnez.

2. Laissez reposer pendant 30 minutes au frais puis ensuite 15 minutes à température ambiante.