

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 35 (2005)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Recette : féra marinée

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Recette pour 5 personnes



Fondation Nestlé Pro Gastronomía, Vevey, Suisse

# FÉRA MARINÉE

Au royaume du filet de perche, la féra est méconnue. Nous avons tenu à réparer cette injustice en vous proposant une recette originale, créée avec ce noble poisson de nos lacs. Avec cette marinade à base de vinaigre, les Tessinois, inventeurs de cette recette, ont trouvé un bon moyen de conserver, durant plusieurs jours, ce poisson rarement apprêté.

## TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

**Ingédients:** 5 féras entières, 1/2 l d'huile, 1/2 l de vinaigre de vin rouge, 1 dl de vin blanc, 1 gousse d'ail hachée, 100 g d'oignons émincés, 100 g de carottes coupées en fines rondelles, feuilles de sauge et de laurier, poivre en grains écrasés, 1 prise de sel.

**Préparation:** faire rissoler les féras dans l'huile bien chaude, les égoutter et les faire refroidir. Marinade: faire suer les oignons,

les carottes, l'ail, la sauge et le laurier, ajouter le vinaigre et l'assaisonnement, rallonger d'un peu d'eau ou de vin blanc, cuire 2 minutes et laisser refroidir. Dresser les féras sur un plat creux, napper avec la marinade. Avant de servir, laisser reposer au frigo durant 24 heures.

**Remarque:** peut se conserver 3 jours au frais.

**Boisson:** Riesling-Sylvaner ou Mezzana blanc.