

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Gastronomie : truites, brochets et Cie

### **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:** 29.03.2025

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



## Truites, brochets et Cie

La perche est le poisson le plus apprécié. Mais avez-vous déjà goûté des truites fumées, un brochet aux petits légumes ou un filet d'omble chevalier?

**P**our éviter les mauvaises surprises, il vaut mieux s'approvisionner en poissons frais directement chez le pêcheur, chez un comestible ou un poissonnier réputé. Choisissez soigneusement votre poisson. La chair doit être ferme, les écailles brillantes et l'œil limpide. Quant aux filets, ils doivent être d'une belle blancheur ou rosés s'il s'agit d'une truite ou d'un omble chevalier.

Entre le magasin et votre domicile, transportez vos poissons dans un sac isotherme, afin de garder la bonne température. Préparez votre poisson rapidement et enveloppez-le dans un film alimentaire. Conservez le poisson dans la partie la plus froide du frigo. Au besoin, congelez-le. Avant d'apprêter un poisson congelé, laissez-le dégeler lentement, sans le passer sous l'eau chaude. La chair du poisson est délicate et demande beaucoup de soins. Aux sauces riches, préférez le filet de citron ou l'assaisonnement aux herbes aromatiques.



D.R.

### Salade de truite fumée

Pour 4 personnes

**Préparation: 30 minutes**

**Ingrédients:** 600 g de filets de truite fumée (ou de féra), 50 g de câpres, 2 cs d'huile d'olive, jus de citron (1-2 citrons), poivre moulu.

**Préparation:** retirer la peau des poissons. Couper les filets en dés de 2 cm de côté. Mélanger aux autres ingrédients. Laisser reposer une heure. Accompagner de rampons ou de roquette.

### Escalope de brochet

Pour 4 personnes

**Préparation: 45 minutes**

**Ingrédients:** 800 g de filets de brochet, 200 g de carottes, 200 g de haricots, 50 g de brocolis, 1 dl de vin blanc, 1 échalote, 1 citron, poivre et sel.

**Préparation:** cuire les légumes coupés en dés. Mettre dans une casserole le vin blanc et l'écha-

lote et laisser réduire. Poêler les escalopes de brochet. Ajoutez les légumes en fin de cuisson. Assaisonner. Ajouter un filet de citron. Parsemer de petits légumes.

### Filet d'omble chevalier

Pour 4 personnes

**Préparation: 1 heure**

**Ingrédients:** 8 filets d'omble chevalier, 5 grosses échalotes, 3 cl de pastis, 5 dl de vin blanc, 1 noix de beurre, 4 branches d'aneth, sel et poivre.

**Sauce:** hacher les échalotes et les faire revenir dans le beurre. Déglacer avec le vin blanc et le pastis. Réduire. Mettre à infuser les branches d'aneth. Assaisonner et passer au chinois.

**Préparation:** saler et poivrer les filets. Cuire dans une poêle, le côté sans peau d'abord, pendant 2 min. Retourner délicatement et cuire l'autre côté en arrosant d'huile d'olive. Napper avec la sauce. Décorer l'assiette avec l'aneth. Servir avec des pommes de terre nature.