

La Féra du Lac Léman marinée comme un Gravlax

INGRÉDIENTS:

- 4 pièces de filets de Féra désarrêtés, avec la peau
Pour la Marinade (400g pour 1kg de poisson):
 - 600g de sel
 - 300g de sucre
 - 2 étoiles d'anis
 - 2 zestes de citron
 - 15g de mélange de poivres (5 poivres)

PRÉPARATION:

À l'aide d'un petit mixer réduire en poudre l'anis étoilé et le mélange de poivres. Mélanger avec le sel et le sucre et ajouter les zestes de citrons râpé. Déposer une couche de ce mélange au fond d'un grand plat. Y déposer les filets de féra et recouvrir de mélange sel-sucre-épices. Couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner durant 8 heures au frigo.

Rincer soigneusement les filets de féra à l'eau fraîche afin de les désaler. Les ranger sur un linge et laisser éponger durant une heure au frais. Pendant ce temps, effeuiller les bottes de cerfeuil et d'aneth, puis les hacher finement.

Y déposer les filets de Féra côté chair (Photo) afin de les paner d'herbes aromatiques. Emballer soigneusement dans un film alimentaire et conserver au frais. Il est conseillé d'attendre un jour ou deux avant de les déguster. Ainsi le poisson va s'imprégner du parfum des herbes et le résultat ne sera que meilleur!

Bien entendu vous pouvez utiliser cette recette avec d'autres poissons, tels que la truite, le saumon, l'omble et même la daurade ou le Bar! Il faudra adapter le temps de marinade en fonction de la taille et de l'épaisseur du filet de poisson.