

Féra du lac Léman marinée comme un gravlax (recette d'un chef cuisinier Suisse Romand)

Ingrédients

3 ou 4 filets de féra avec la peau
150 g de sucre de canne bio
1 citron bio
1 anis étoilé ou badiane
1 c. à café de poivre aux 5 baies que vous aurez moulues
4 brins d'aneth
4 brins de cerfeuil
300 g de sel fin
Huile d'olive (facultatif au moment de servir)

Tout d'abord, ce n'est pas mentionné dans la recette, mais perso, je congèle la féra au minimum 24 heures à - 20 degrés, pour éviter tout soucis, comme on le fait pour préparer des sushis par exemple, et ensuite je laisse décongeler la féra doucement au réfrigérateur.

Quand la féra est décongelée, et après avoir enlevé délicatement, à la pince à épiler, les arrêtes encore présentes, on peut commencer la recette.

1

Réduisez-en poudre l'anis étoilé et le poivre. Mélangez les épices avec le sel fin, le sucre et le zeste du citron (haché). Dressez une première couche de ce mélange au fond d'un plat. Déposez-y les filets de féra, côté peau, et recouvrez-les avec le reste du mélange. Couvrez le plat d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pour 8 h.

2

Rincez les filets de féra et épongez-les. Parsemez-les, côté chair, de cerfeuil et d'aneth émincés. Emballez les filets dans un film alimentaire. Réservez au réfrigérateur pour 24 h.

3

Tranchez la féra comme un carpaccio avec un bon couteau (j'enlève la peau), évidemment nous n'avons pas les supers couteaux souples que Seb a pour tailler ses filets à la guérite..., mais bon, on se débrouille et on essaie de faire au mieux 😊 ...vous pouvez, si vous voulez, ajouter un filet d'huile d'olive au moment de servir.

Bon ap' !!

Isabelle

