

Filet de corégone in carpione



Recette typique de la tradition tessinoise revisitée par la SSSAT (Scuola Specializzata Superiore Alberghiera e del Turismo di Bellinzona).

Préparation



Temps requis

env. 180 minutes



Difficulté

Moyenne - Pour les amateurs



Dosage

4 personnes

Caractéristiques



Plat

Poisson - Corégone



Produit typiques

Corégone - 0 km



Adapté en

Été - Repas légers

INGRÉDIENTS

Corégone

- 560 g de filets de corégone
- 4 ml d'huile d'arachide
- Sel
- Poivre
- 40 g de farine blanche
- 2 cl d'huile d'olive extra vierge
- 20 g de carottes
- 16 g de fenouil
- 16 g de céleri-branche
- 12 g de poireau
- 8 ml de vinaigre de vin blanc
- 2.4 cl de vin de cuisine
- 8 ml d'eau
- Feuilles de salade fraîche
- 2 cl de sauce de salade italienne

PRÉPARATION

Corégone

1. Laver, nettoyer, éplucher et couper les légumes en lamelles (un peu plus gros qu'en julienne).
2. Saler les filets de corégone et les fariner légèrement (un peu avant de les faire sauter).
3. Les faire sauter dans une poêle en fer avec de l'huile d'arachide et les disposer dans une casserole (5 cm de hauteur) côté peau vers le haut.
4. Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive.
5. Ajouter le vinaigre et le vin blancs ainsi que l'eau.
6. Faire bouillir quelques minutes et assaisonner de sel et de poivre.
7. Verser la marinade sur le poisson (réserver les légumes), couvrir d'un film transparent et laisser mariner pendant au moins deux heures (s'il n'est pas consommé immédiatement, le conserver au réfrigérateur).

Dressage

1. Dresser les filets de corégone avec un peu de légumes et une cuillère de marinade. Décorer avec les feuilles de salade assaisonnées de sauce italienne.

N.B. : On peut aussi servir les filets à température ambiante, voire à peine tièdes.