

La chronique culinaire du marché

Filet de Féra sur un lit d'épinard parfumé à l'huile de sésame, mayonnaise à l'ail des ours

Ingrédients

Pour 6 personnes
900 gr de filets de féra avec peau
400 gr d'épinards frais
1 dl d'huile de sésame
1 dl d'huile d'olive
½ jus de citron
1 jaune d'œuf
3 dl d'huile de tournesol
1 cc de moutarde
100 gr d'ail des ours frais
1 gousse d'ail frais
sel et poivre



Réalisation

Pour la mayonnaise : Nettoyez l'ail des ours et le sécher. Mixez les feuilles très finement. Réservez. Dans un bol, ajoutez le jaune d'œuf, 1 pincée de sel et la moutarde. Mettre en route le mixeur plongeur et ajoutez l'huile de tournesol lentement jusqu'à obtenir la consistance désirée en mélangeant constamment. Une fois épais, ajoutez l'ail des ours. Salez, poivrez. Réservez au frais.

Pour les épinards : Equeutez et lavez les épinards. Egouttez. Epluchez et ciselez l'ail frais. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Plongez l'ail sans coloration et ajoutez les épinards. Salez et poivrez. Remuez régulièrement. Une fois cuits, ajouter l'huile de sésame. Réservez. Ajoutez des graines de sésame (en option).

Pour la féra : Allumez le four à 160° chaleur tournante. Badigeonnez les filets d'huile d'olive et de sel. Les poser côté chair sur la plaque avec du papier sulfurisé. Enfourez 8-10 min. Ajoutez un filet de citron, si vous le souhaitez.

Pour un bel effet, déposez les épinards au centre de l'assiette, le filet de féra sur les épinards, la mayonnaise sur le côté, en option, un zeste de citron sur le filet.

Les conseils du Chef



Vanessa Alfieri

Gagner le concours « le Chef, c'est vous ! » en 2013 bouleverse sa vie. Cette maman sportive de Prangins, prend son courage à deux mains, quitte son activité salariée et ouvre une table d'hôtes pendant trois ans. Désormais cheffe à domicile et traiteur sous la marque « La Maison Gourmande », elle peaufine son laboratoire de cuisine professionnel afin de développer un projet de livraison de repas.

« Pour cette recette simple, de saison et qui fera beaucoup d'effet, prenez le temps - en saison - d'arpenter les sous bois et les bords de cours d'eau, telle la Promenthouse, à Prangins.

Avec toute la vigilance nécessaire pour ne pas confondre l'ail des ours avec le toxique muguet, cueillez cette délicieuse sauvageonne, puis dirigez vous vers les étals de votre marché, où vous trouverez à la même époque, les premiers épinards de la région, ainsi que des filets de Féra du lac. »

Accord met-vin

Ce poisson d'eau douce sera faire preuve d'une complicité surprenante avec un sauvignon blanc, par exemple le Sauvignon du Domaine de la Diligence tenu par la famille Bubloz à Luins.