



FÉRA DU LAC DE NEUCHÂTEL, TOUCHE MÉDITERRANÉENNE

Ingrédients

- 4 filets de Féra
- 4-5 pommes de terre
- 2 tomates
- 1 citron
- Olives
- Câpres
- Ciboulette
- Huile d'olives
- 2 branches de thym
- Sel, poivre blanc, paprika, poivre de Cayenne

Féra

Mettre passablement d'huile d'olives dans une poêle, mais ne pas la faire monter en température.

Déposer les filets de Féra dans l'huile et au bout d'une minute les retourner.

Secouer la poêle pour que cela ne colle pas et au bout d'une minute également, retirer les filets et les réserver dans un plat.

Accompagnement

Emonder les tomates, en les plongeant dans de l'eau bouillante.

Les peler et couper en petits cubes.

Emincer les olives.

Enlever la peau du citron au couteau et couper la chair en dés.

Dans la poêle des Féra, assaisonner la sauce obtenue avec du sel, du poivre blanc, du paprika et du poivre de Cayenne.

Ajouter les câpres, les olives, les tomates et le citron, laisser prendre doucement sur la plaque éteinte.

Pommes de terre

Peler les pommes de terre et les cuire.

Ecraser les pommes de terres.

Ajouter la ciboulette, du gros sel et de l'huile d'olives.



Dressage

Disposer les 2 filets de Féra et ajouter la sauce avec la garniture.

Décorer avec la branche de thym.

Faire une quenelle avec l'écrasé de pommes de terre et disposer sur l'assiette.

Accord en vin

Blanc Sélection, Domaine Saint-Sébastien, Saint-Blaise