

Le filet d'omble «cuit à l'assiette», vinaigrette de pousses d'épinards à l'huile de noix vaudoise AOP



Josef Zisyadis

Directeur de la Fondation du Goût
CP 99
1001 Lausanne



2 personnes

INGRÉDIENTS

1 Filet d'omble frais sans la peau,
désarêtés et coupé en deux
1 citron non traité

Vinaigrette

1cs de moutarde ancienne
Sel, poivre du moulin
1dl de vinaigre de xérès
2dl d'huile de noix vaudoise AOP
1/2 échalote ciselée très fine
1 œuf cuit dur haché
Estragon haché

Salade d'épinards

100g de pousses d'épinards
lavées
1 radis rouge en bâtonnets

PRÉPARATION

Journée de la cuisine éthique - Recette à 4 mains

Pour cette recette de Stéphane Décotterd, Chef de la Maison Décotterd à Glion (VD), c'est Josef Zisyadis, Directeur de la Fondation du Goût, qui enfle le tablier de commis de cuisine... de luxe !

Vinaigrette

- Mettre la moutarde et le vinaigre dans un saladier.
- Ajouter le sel, le poivre et mélanger.
- Monter la vinaigrette avec l'huile de noix.
- Ajouter l'œuf haché, l'échalote ciselée et l'estragon.

L'omble cuit à l'assiette

- À l'aide d'un pinceau, badigeonner une grande assiette plate d'huile d'olive et parsemer d'un demi-zeste de citron râpé.
- Y déposer les morceaux d'omble préalablement assaisonnés de sel.
- Sur le poisson, râper le restant des zestes de citron puis arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Recouvrir d'une seconde assiette et poser sur une

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



Le filet d'omble «cuit à l'assiette», vinaigrette de pousses d'épinards à l'huile de noix vaudoise AOP



casserole d'eau bouillante.

- Laisser cuire le poisson 4 à 5 minutes selon l'épaisseur.

Dressage

- Dans les assiettes, dresser une rosace de pousses d'épinards, déposer au centre le filet d'omble.
- Assaisonner les épinards de vinaigrette et parsemer de radis rouges.

Bonne dégustation !

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

