

## Claude Frôlé

### Tartare de féra du lac

Pour 4 personnes

- 360 g de filet de féra sans peau
- 1/2 pc d'échalotes
- 15 brins de ciboulette
- 4 c.s. de crème
- huile d'olive
- 1 c.s. jus de citron
- Sel, poivre de Cayenne

Matériel spécial : 4 cercles d'environ 10 cm de diamètre sur 2 cm de haut

Hacher l'échalote toute fine, ciseler la ciboulette toute fine, hacher les filets de féra (pas trop fin)

Dans un saladier, mettre les filets de féra, 1 c.c. d'échalotes, 1 c.s. de ciboulette, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre de Cayenne, le jus de citron, la crème et un peu d'huile d'olive (attention ne pas en mettre trop pour que le tartare reste compacte). Mélanger rapidement et contrôler l'assaisonnement.

Mettre 1 cercle sur chaque assiette, répartir le tartare dans les cercles à l'aide d'une fourchette et lisser le dessus. Enlever les cercles, décorer avec de la ciboulette, servir aussitôt.

#### Corégone (féra)

Poisson typique d'eau froide nécessitant un taux d'oxygène élevé. Les corégones colonisent les eaux fraîches de l'hémisphère nord. On les trouve au nord de l'Europe centrale et orientale, en Scandinavie et dans la région des Alpes. On les trouve dans tous nos grands lacs et jusqu'à 1255 m (Lac de l'Hongrin). Ils sont très rares en rivières.

Une classification des différentes espèces de corégones est extrêmement difficile, compte tenu de leur immense richesse de formes et du fait que leur aspect présente de nombreuses variations à l'échelle régionale. On distingue plusieurs sortes de corégones qui sont plus ou moins grandes suivant leur provenance et changent de nom suivant les régions.

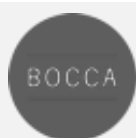
Exemples : palée, féra, blondelle, lavaret, etc...

Description : poissons migrateurs et stationnaires de lacs et cours d'eau, comme les saumons. Corps argenté, élancé, légèrement comprimé latéralement, recouvert d'écaillés plus grandes que celles des truites et des ombles. Nageoire adipeuse, nageoire caudale profondément échancrée.

Nourriture : surtout de petits crustacés et planctons.

Taille : 20 à 60 cm de long.

Indices de qualité : chair blanche et savoureuse, plutôt sèche et délicate. Les corégones doivent être consommés le plus frais possible. Ne se prête pas à la congélation.



Propriétaire et Chef, Le Bocca, St-Blaise  
Avenue Bachelin 11 2072 St-Blaise