

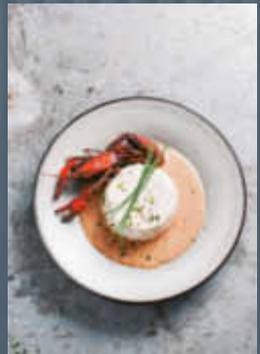
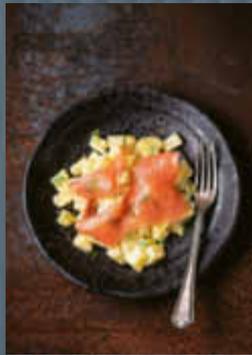
**Philippe Cerfeuillet**

# Je cuisine ma pêche en rivière

Truite, sandre, carpe, brochet, saumon, silure, brème,  
fêra, alose, esturgeon, perche, tanche, goujon, gardon,  
anguille, poisson-chat. . .

**Photographies et stylisme**  
**Sébastien Merdrignac**

Éditions **OUEST-FRANCE**



# Sommaire

## **Techniques • 4**

Lever des filets de poisson • 6

Faire son fumet de poisson • 8

## **Recettes • 10**

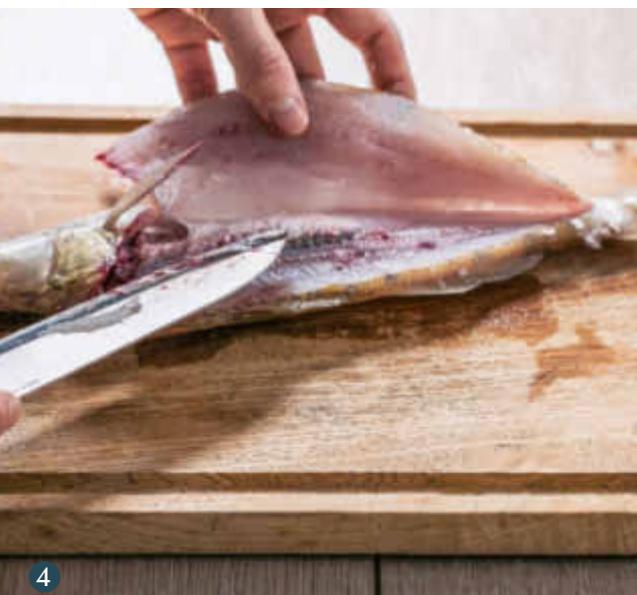
Amuse-bouches et entrées • 12

Plats • 24

# Lever des filets de poisson

- 1 Inciser le poisson le long de l'arête centrale.
- 2 Inciser le poisson jusqu'à la queue.
- 3 Couper le poisson le long de la tête jusqu'au bas du ventre..
- 4 Ouvrir le poisson en deux.
- 5 Séparer les filets en deux.
- 6 Dégager le filet de la peau.
- 7 Couper les escalopes dans le filet.





# Terrine de carpe aux poireaux

*Vous pouvez réaliser cette recette avec du brochet ou de la brème.*

## **Pour une terrine de 800 g environ**

**Temps de préparation :**  
45 min

**Temps de cuisson :** 1 h 15

1 carpe de 1 kg  
400 g de crème fraîche  
épaisse  
300 g de poireaux  
4 blancs d'œufs  
50 g de beurre  
Sel  
Poivre  
1 feuille de laurier

**Prix d'excellence en 1988  
au concours de terrine de  
poisson d'eau douce aux  
Journées gastronomiques  
de Sologne, ce produit a  
obtenu le label SOLOGNE.**

## **Préparation**

- Faire suer les poireaux émincés dans du beurre à couvert une dizaine de minutes.
- Mixer la carpe coupée en petites escalopes. Ajouter les blancs d'œufs, saler et poivrer. Refaire tourner l'appareil. Ajouter la crème fraîche. Puis refaire tourner le mixeur pour former un ensemble lisse et homogène.
- Mélanger la carpe et les poireaux. Mettre dans une terrine. Au-dessus de la terrine, mettre la feuille de laurier lavée au centre puis refermer la terrine.
- Cuire la terrine au bain-marie à 150-180 °C (th. 5-6) pendant 1 h 15 environ. Pour savoir si elle est cuite, la piquer au centre avec une pointe de couteau : si la lame ressort propre, c'est qu'elle est cuite.
- Laisser refroidir la terrine au frais et la servir avec une sauce crème au citron et ciboulette.
- Cette terrine peut également se déguster chaude avec un coulis de poireaux.

**Vin conseillé : un sancerre blanc**



# Papillote de carpe au citron vert et au gingembre

*Vous pouvez réaliser cette recette avec du sandre,  
du fera, de la truite ou du saumon.*

## Pour 4 personnes

**Temps de préparation :**  
25 min

**Temps de cuisson :** 20 min

700 g de filet de carpe  
2 citrons verts  
1 bulbe de gingembre  
100 g d'échalotes  
Sel  
Poivre

## Préparation

- Laver les citrons, en éplucher un avec un économiseur. Les couper en deux.
- Tailler la peau du citron épluché en filaments (julienne) et les faire blanchir en les mettant départ à froid dans une casserole d'eau, puis porter à ébullition. Les égoutter.
- Préchauffer votre four à 200 °C (th. 6-7).
- Prendre le papier cuisson, couper quatre feuilles de 32 cm. Les mettre à plat.
- Sur la moitié de chacune, mettre les échalotes hachées, poser le filet de carpe coupé en escalopes, presser un demi-citron par papillote et mettre du gingembre râpé selon votre goût, ajouter les filaments de citron vert, saler et poivrer.
- Refermer les papillotes.
- Cuire au four 20 bonnes min. Servir aussitôt.

**Vin conseillé :** un montlouis sec

