

## Fondue Méditerranéenne

photo pages 130/131

pour 4 à 6 personnes

- 400 à 600 g **de filets de poisson frais**: sole, rascasse du nord, baudroie, p. ex.
- 400 à 600 g **de darnes**, de saumon p. ex. (ôter la couche de graisse grise) rincer à l'eau froide, éponger, couper en fines lanières ou en petits cubes
- 8 à 12 **crevettes royales** crues ou évent. cuites, décortiquées retirer l'intestin, rincer à l'eau froide, éponger
- 8 **noix de coquilles Saint-Jacques** fraîches, avec le corail retirer le muscle adducteur, rincer la noix à l'eau froide, éponger. Couvrir tous les ingrédients et les mettre au frais

### Court-bouillon

- 1 litre **d'eau**
- 2½ dl **de vin blanc**
- 1 **échalote**, coupée en quatre
- 1 **carotte**, en morceaux
- 4 **grains de poivre blanc**, écrasés
- 1 petite **feuille de laurier**
- 1 brin **d'aneth**
- 2 brins **de thym**
- 1 rondelle **de citron**
- porter à ébullition dans une casserole, réduire la chaleur, couvrir, laisser bouillonner env. 20 min à petit feu. Filtrer dans un caquelon à fondue chinoise, porter à ébullition
- 2 c. à café **de sel**
- assaisonner, porter le caquelon sur le réchaud, y pocher env. 3 min le poisson, les crevettes et les noix de Saint-Jacques

**Servir avec:** de la baguette ou du riz créole.

### Conseils

- Préparer poisson, crevettes et noix de coquilles Saint-Jacques ½ journée à l'avance, couvrir et réserver au frais.
- Choisir des poissons d'eau douce: filets de sandre, de truite, de truite saumonée, sans peau. Retirer les arêtes s'il y en a, couper en cubes. Utiliser évent. de petites araignées individuelles\*.
- Préparer le court-bouillon ½ jour à l'avance, filtrer, couvrir, mettre au frais.
- Pour le court-bouillon, remplacer l'eau et le vin par du bouillon de légumes, assaisonner avec parcimonie ou pas du tout et parfumer évent. avec un peu de vermouth blanc sec.

**Remarque:** compter 1 à 1½ dl de sauce par personne.

\* Les petites araignées individuelles sont en vente dans les magasins d'articles ménagers, les épiceries asiatiques et les grands magasins.





**Mayonnaise au poivron** env. 3½ dl

½ **poivron jaune**, épépiné,  
en morceaux

3 dl **de mayonnaise**

selon goût **poivre**

cuire à couvert en les tenant croquants,  
dans le panier-vapeur ou dans un fond  
d'eau salée bouillante, égoutter. Couper  
une petite partie en cubes tout fins  
pour le décor, réduire le reste en purée,  
laisser refroidir

bien mélanger dans un bol avec la purée  
de poivron

assaisonner, décorer avec les cubes de  
poivron réservés



**Vinaigrette aux olives** env. 2 dl

---

- |               |                                     |                                    |
|---------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1½ c. à soupe | <b>de vinaigre balsamique blanc</b> |                                    |
|               | un peu                              | <b>de jus de citron</b>            |
| 3 c. à soupe  | <b>d'huile d'olive</b>              |                                    |
| 3 c. à soupe  | <b>de bouillon, refroidi</b>        | bien mélanger le tout dans un bol  |
|               | 30                                  | <b>olives noires et autant</b>     |
|               |                                     | <b>de vertes, en petits cubes</b>  |
|               | 5 à 6                               | <b>tomates séchées, à l'huile,</b> |
|               |                                     | égouttées, finement hachées        |
|               | sel et poivre                       | ajouter, mélanger                  |
|               |                                     | assaisonner                        |



**Vinaigrette à la provençale** env. 2 dl

---

- 1 c. à soupe **de vinaigre balsamique blanc**  
2 c. à soupe **d'huile d'olive**  
quelques **fleurs de lavande\***  
1 c. à café **de petites feuilles de thym,**  
finement hachées **bien mélanger le tout dans un bol**
- 2 **tomates à chair ferme, ramato**  
p. ex., épépinées, en petits cubes  
 $\frac{1}{2}$  **citron non traité,**  
en petits cubes **ajouter, mélanger**
- selon goût **sel et poivre** **assaisonner**





**Aïoli** env. 3 dl

---

3 dl **de mayonnaise**,  
préparée avec de l'huile d'olive  
(non pressée à froid)

1 à 3 <b>gousses d'ail</b> , pressées	bien mélanger
selon goût <b>poivre</b>	assaisonner

\* Les fleurs de lavande sont en vente dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques. Demander la variété alimentaire.