

# alimentarium



## De lac et de rivière

# De Lac et de rivière

## Goujonnette et salade mêlée

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

160 g de filet de féra

40 g de panure

4 g sel.poirve

1 oeuf

20 g de farine

120 g de doucette

40 g de radis

40 g de fenouil

40 g de sauce à salade

### Réalisation

- Détailler les goujonnettes
- Les passer dans la farine, oeuf et panure
- Les frires dans la poêle
- Monter la salade mêlée
- Dresser l'assiette et ajouter la sauce

## Feuilleté au brochet

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

160 g de brochet

80 g de poireau

120 g d'asperge

40 ml de jus de citron

80 g de crème 35%

Sel poivre

200 g de pâte feuilletée

2 formes de poisson

### Garniture de légumes

120 g de carotte orange

120 g de carotte jaune

80 g d'asperge

40 g de petits pois

8 g de persil

4 g sel.poirve

### Réalisation

- Emincer le poireau
- Eplucher l'asperge et couper la tige en rondelle
- Dans une poêle, faire suer le poireau et l'asperge
- Déglacer au jus de citron et crémier
- Assaisonner sel, poivre.
- Monter le feuilletage
- Dorer les bords, mettre le poisson et la garniture.
- Recouvrir d'une deuxième couche de pâte.
- Dorer et décorer.
- Cuire au four 20 minutes à 175°C.

### Garniture de légumes

- Eplucher les légumes, les tailler en forme de frites
- Les blanchir
- Les faire revenir dans du beurre

# De lac et de rivière

## Fondue au chocolat

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

60 g de chocolat au lait

---

60 g de chocolat noir

---

120 g de crème 35%

---

4 g de fève de Tonka

---

80 g d'orange

---

80 g de poire

---

80 g de banane

---

80 g d'ananas

---

### Réalisation

- Faire chauffer la crème.
- Ajouter le chocolat et mélanger.
- Eplucher et détailler les fruits.