



Poissons

Escavêche anorienne



32h40 **8h30** **10 min** **24h** **320**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Laver le poisson. Le couper en morceaux d'une dizaine de centimètres et les saler légèrement à l'intérieur.
- 2 Disposer la farine dans une assiette plate puis fariner les morceaux de poisson.
- 3 Faire chauffer une poêle anti-adhésive, faire fondre le beurre.
- 4 Ajouter les morceaux de poisson. Les faire frire sur une face sur feu moyen pendant environ 5 minutes.
- 5 Après ce temps, retourner le poisson avec une spatule à poisson. Faire cuire l'autre côté pendant 5 minutes.
- 6 Une fois dorés et cuits, égoutter les morceaux de poisson sur du papier absorbant.
- 7 Les disposer ensuite dans une boîte de conservation, fermer et laisser reposer pendant 8 heures.
- 8 Pour raccourcir les temps de préparation, faire frire les poissons la veille et les laisser reposer pendant toute une nuit.

Étape 2

Préparation de la marinade

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la friture de poisson

600 g **Saumonette**
100 g **Farine**
80 g **Beurre**
1 **Sel**

Ingrédients pour la marinade

380 ml **Vinaigre de cidre**
100 ml **Eau**
5 c. à café **Poivre cinq
baies**
4 g **Feuille de gélatine**
1 c. à café **Baies de
genièvre**
1 **Bouquet garni**
1 tige(s) **Estragon**

Ingrédients pour l'escavêche

6 **Oignon(s)**
2 **Citron(s)**

- 1 Disposer les feuilles de gélatine dans un bol d'eau tiède, les laisser ramollir.
- 2 Verser le vinaigre et l'eau dans une petite casserole et porter à ébullition.
- 3 Ajouter le poivre en grains, les baies de genièvre, l'estragon, le bouquet garni et les feuilles de gélatine bien égouttées.
- 4 Ôter la casserole du feu.

Ingrédients pour le dressage

12 feuille(s) **Salade(s)**

1 **Persil plat**

Étape 3

Préparation de l'escavêche

- 1 Éplucher les oignons avec un couteau d'office, les couper en fines rondelles avec un couteau éminceur.
- 2 Laver les citrons et les couper en fines rondelles.
- 3 A l'aide d'une petite écumoire, récupérer les baies de genièvre et le poivre en grains dans la marinade, les disposer sur le fond d'une terrine.
- 4 Ensuite, disposer alternativement une couche d'oignons, une couche de poisson et une couche de rondelles de citrons.
- 5 Poursuivre l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 6 Verser dessus au travers d'une passoire fine la marinade encore chaude, jusqu'à ce que la préparation soit recouverte. Laisser tiédir.
- 7 Fermer hermétiquement la terrine, la réserver au réfrigérateur et attendre minimum 24 heures avant de consommer l'escavêche.

Étape 4

Dressage de l'escavêche

- 1 Au moment de servir, sortir les morceaux de poisson de leur marinade et les disposer sur une grande assiette plate.
- 2 Entourer de salade verte, de tranches de citron et de persil puis servir.