

Omble chevalier farci et rôti, sauce d'oignon vert

PORTION | 8

PRÉPARATION | 15 MIN

CUISSON | 40 MIN

Ingrédients

Omble chevalier entier Raymer Aquaculture

Farce

2 tasses d'épinards cru

1 Cuillère à soupe de beurre salé

30 g de champignons sauvages fumés (ou autre champignons séchés)

20 ml de vin blanc

250 g de filet d'omble chevalier Raymer Aquaculture sans peau

1 œuf

60 ml de crème 35%

1 oignon moyen

1 gousse d'ail

Sauce oignon vert

1 l de fumet d'omble chevalier

200 ml d'huile neutre (tournesol désarômatisé, pépin raison, etc.)

Le vert d'une botte oignon vert

1 jaune d'œuf

15 ml de jus de citron

10 ml de moutarde Legros à la bière

Préparation

Farce

- Réhydrater les champignons dans le vin blanc.
- Dans une casserole, faire tomber au beurre les épinards environ 2 minutes.
- Égoutter.
- Dans un robot culinaire, mettre le filet d'omble chevalier, les épinards égouttés, l'œuf, la crème, l'oignon et l'ail.
- Réduire en purée homogène, rectifier l'assaisonnement.
- Réserver au froid.

Omble chevalier farci

- Assaisonner l'omble chevalier à l'intérieur et l'extérieur.
- Farcir avec la farce épinard et champignon.
- Cuire au four à 200 F (93 C) pendant 40 minutes.
- Au terme de la cuisson, mettre le four à griller (broil) afin de faire dorer la peau.

Sauce d'oignon vert

- Réduire le fumet de poisson afin d'obtenir environ 50 ml de liquide.
- Avec un pied mélangeur, mélanger l'huile et l'oignon vert. Filtrer.
- À l'aide d'un pied mélangeur, mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, la réduction de fumet et le jus de citron.
- Ajouter l'huile d'oignon vert lentement, goutte à goutte, en fouettant continuellement.



Astuces du chef Pierre-Olivier Ferry pour cuisiner l'omble chevalier

Aquaculture durable

Choisir l'omble chevalier Raymer Aquaculture c'est faire un choix alimentaire

éco-responsable :

- Système de production muni d'équipements de traitement de l'eau qui permet de réutiliser en continue l'eau de l'élevage.
- Nourriture des poissons éco-responsable.
- Bassins intérieurs pour éliminer pratiquement tous les risques de fuites des poissons hors de la pisciculture.
- Production d'oxygène sur place afin de diminuer le transport.
- Eau chauffée par géothermie.
- Produit localement en Gaspésie.
- Certification *Ocean Wise*.
- Aucun antibiotique utilisé pour l'élevage.

Des idées avec cette recette

Cuire à basse température

La finesse de la chair de l'omble chevalier sera mise en valeur par une température de cuisson moins élevée. Privilégiez une température de cuisson entre 175 F (80 C) et 200 F (93 C) pour un résultat plus juteux. Vous pouvez, au terme de la cuisson, passer le côté peau sous, ou sur, le grill afin d'augmenter les saveurs et ajouter un peu de croustillant.

Un omble chevalier entier sans arêtes

Pour épater vos convives, vous pouvez désarêter l'omble chevalier avant la cuisson. Du côté de la tête, insérez un couteau d'office sous les côtes près de l'arête principal et descendre le couteau en longeant les arêtes des côtes. Répétez tout au long du poisson et faire de l'autre côté. Ensuite, avec le dos du couteau, dégagez la chair sur la seconde ligne d'arêtes. Répétez de l'autre côté. Vous pouvez maintenant détacher l'ensemble des arêtes à l'aide de ciseaux en coupant le long du dos du poisson. Vérifiez avec vos doigts s'il ne reste pas quelques arêtes oubliés. Assaisonner, farcir, et votre omble chevalier est prête à cuire.

Fumet et glace d'omble chevalier

On appelle en cuisine les bouillons de poissons et fruits de mer un fumet. Il suffit de faire mijoter doucement les arêtes et têtes d'omble chevalier avec un peu d'oignon, d'ail et des blancs de poireaux pour obtenir un délicieux fumet. Il peut être utilisé pour la confection de soupes et de sauces. Vous pouvez également réduire 1 litre de fumet d'omble afin d'obtenir environ 50 ml de liquide. On nomme cette préparation une glace de poisson. Ce concentré de saveur vous permettra de relever plusieurs recettes, dont la sauce d'oignon vert.

