



CORÉGONE CUIT AU FOUR AU THYM ET AU CITRON



Le corégone est un poisson maigre qui gagne à être assaisonné d'une garniture savoureuse. La truite arc-en-ciel, le grand brochet et le doré jaune s'approprient également très bien à cette recette. Bon appétit!



À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

900 g (2 lb) de filet de corégone (ou de truite arc-en-ciel, de grand brochet ou de doré jaune)

5 ml (1 c. à thé) de sel, divisé

5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu, divisé

60 ml (¼ tasse) de beurre

1 petit oignon, haché finement

2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

125 ml (½ tasse) de chapelure

Optionnel : Quartiers de citron et persil frais haché

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Rincer le poisson et l'essuyer avec du papier absorbant. Déposer sur une plaque à pâtisserie graissée, recouverte de papier parchemin ou d'une feuille d'aluminium.
3. Assaisonner le poisson avec 2,5 ml (½ c. à thé) de sel et 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir.
4. Dans une poêle, faire fondre environ la moitié du beurre. Ajouter l'oignon et faire cuire à feu doux pendant 2 minutes.
5. Ajouter le thym, le jus de citron, le sel, le poivre, la chapelure et le reste du beurre. Laisser fondre le beurre. Bien mélanger.
6. Recouvrir le poisson de garniture et faire cuire au four de 12 à 15 minutes.
7. Servir immédiatement avec des quartiers de citron et du persil haché, si désiré.

TRUCS

- » Conserver les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- » Pour congeler, laisser refroidir, puis transférer le poisson dans des contenants sécuritaires pour les aliments, en enlevant tout excès d'air, et congeler pour un maximum de 3 mois. Décongeler au réfrigérateur toute la nuit et chauffer jusqu'à 74°C (165°F) ou plus avant de servir.