

SERGE DOUX



VOILÀ DES RECETTES DE MARIN!

DESSINS DE
JULIE BOSSARD



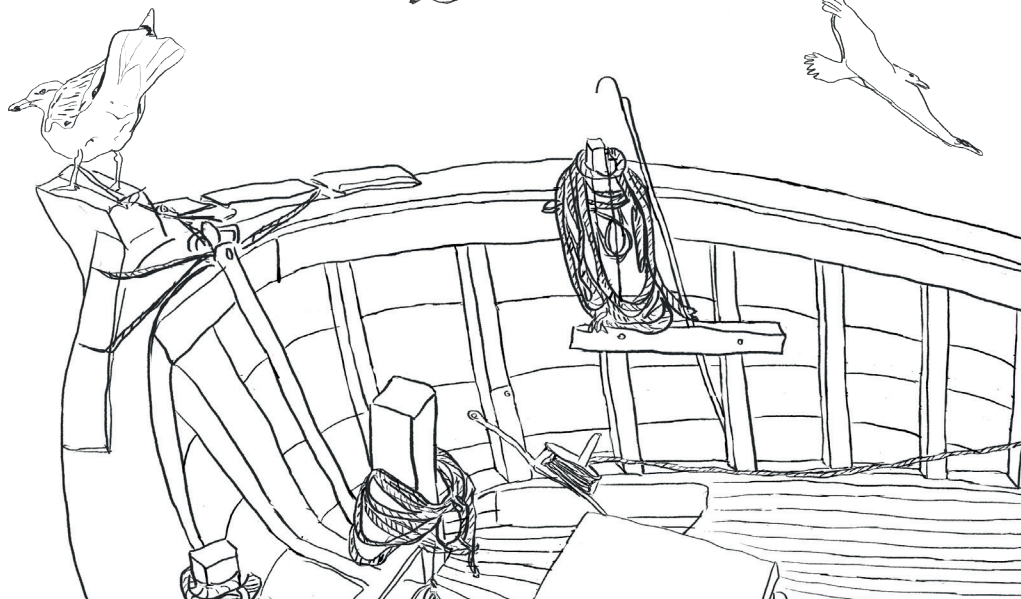
LA

MER



ET

L'ASSIETTE



Alose



Poisson migrateur de l'Atlantique Nord-est, qui vit en mer et remonte les fleuves au printemps pour y pondre. Elle peut mesurer 60 cm. Elle a une chair très fine avec beaucoup d'arêtes, un peu grasse, mais qui s'altère vite. Ce poisson était très apprécié des Romains et figurait en bonne place dans les recettes du Moyen Âge, sur la côte ouest de la France. Elle se nourrit de petits poissons tels que les anchois, sardines, sprats. On la rencontre le plus souvent dans les fonds de sable ou de graviers, du bord des côtes et des estuaires jusqu'à 30 mètres de profondeur. Il est très apprécié sur les bords de la Loire.

ALOSE GRILLÉE À L'OSEILLE



INGRÉDIENTS :

(6 personnes)

2 kg (env.) d'alose
15 cl d'huile d'olive
½ jus de citron
Un petit bouquet de persil haché
Une branche de thym
2 feuilles de laurier
20 cl de vin blanc sec
1 grosse botte d'oseille
15 g de beurre
Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Vider, écailler, laver et essuyer le poisson.
- Faire des entailles de chaque côté dans la partie charnue.
- Faire mariner 1 heure avec 10 cl d'huile, le jus de citron, le persil, le thym, le laurier, le vin blanc, le sel et le poivre.
- Hacher grossièrement l'oseille et la faire revenir dans un mélange de beurre et le reste d'huile durant 5 minutes.
- Faire cuire sur gril chaud pendant environ 4 min de chaque côté. Vérifier la cuisson.
- Sur un plat, faire un lit d'oseille puis placer le poisson.
- Servir chaud.



VINS CONSEILLÉS :

Blanc et rosé : Pissotte (Vendée)
Rouge : Anjou rouge léger

NOTES :