

# Tartare de féra du lac



## Claude Frôté

Propriétaire et Chef, Le Bocca, St-Blaise  
Avenue Bachelin 11 2072 St-Blaise

BOCCA

Né dans une famille de juristes, Claude Frôté se passionne très tôt pour la cuisine. Du monde de son enfance, il garde cependant la force du verbe et la passion du débat qu'il pratique l'une et l'autre avec verve et talent. Mais c'est dans sa passion du bien manger et du bien boire qu'il s'accomplit le mieux, conduisant avec rigueur et persévérance un établissement entièrement dévolu aux plaisirs de la table qu'il aime tant à partager. Franc et clair sur ses options essentielles, il est souvent en avance d'une idée et il ne cède jamais sur les principes. Les gourmands et les gastronomes reconnaîtront là ce qui constitue les fondements mêmes de tout bonne et belle cuisine: aucune concession sur la qualité des produits, un respect absolu des goûts premiers, une préférence avouée pour des combinaisons simples de saveurs franches et toujours identifiables. Son restaurant Le Bocca (17/20 Gault&Millau et 1 étoile Michelin)  
<http://www.le-bocca.com/>

## INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 360 g de filet de féra sans peau
- 1/2 pc d'échalotes
- 15 brins de ciboulette
- 4 c.s. de crème

## PRÉPARATION

Hacher l'échalote toute fine, ciseler la ciboulette toute fine, hacher les filets de féra (pas trop fin)

Dans un saladier, mettre les filets de féra, 1 c.c. d'échalotes, 1 c.s. de ciboulette, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre de Cayenne, le jus de citron, la crème et un peu d'huile d'olive (attention ne pas en mettre trop pour que le tartare reste compacte). Mélanger rapidement et contrôler

PARTENAIRES DE L'ARENÉ GOURMANDE

# Tartare de féra du lac



- huile d'olive
- 1 c.s. jus de citron
- Sel, poivre de Cayenne

Matériel spécial : 4 cercles  
d'environ 10 cm de diamètre sur 2  
cm de haut

l'assaisonnement.

Mettre 1 cercle sur chaque assiette, répartir le tartare dans les cercles à l'aide d'une fourchette et lisser le dessus. Enlever les cercles, décorer avec de la ciboulette, servir aussitôt.

## Corégone (féra)

Poisson typique d'eau froide nécessitant un taux d'oxygène élevé. Les corégones colonisent les eaux fraîches de l'hémisphère nord. On les trouve au nord de l'Europe centrale et orientale, en Scandinavie et dans la région des Alpes. On les trouve dans tous nos grands lacs et jusqu'à 1255 m (Lac de l'Hongrin). Ils sont très rares en rivières.

Une classification des différentes espèces de corégones est extrêmement difficile, compte tenu de leur immense richesse de formes et du fait que leur aspect présente de nombreuses variations à l'échelle régionale. On distingue plusieurs sortes de corégones qui sont plus ou moins grandes suivant leur provenance et changent de nom suivant les régions.

Exemples : palée, féra, blondelle, lavaret, etc...

Description : poissons migrateurs et stationnaires de lacs et cours d'eau, comme les saumons. Corps argenté, élancé, légèrement comprimé latéralement, recouvert d'écailles plus grandes que celles des truites et des ombles. Nageoire adipeuse, nageoire caudale profondément échancrée.

Nourriture : surtout de petits crustacés et planctons.

Taille : 20 à 60 cm de long.

Indices de qualité : chair blanche et savoureuse, plutôt sèche et délicate. Les corégones doivent être consommés le plus frais possible. Ne se prête pas à la congélation.

**Bonne dégustation !**

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

