

<http://www.cpalb.fr/fera-facon-pecheur>



Date de mise en ligne : dimanche 23 juin 2013

Copyright © Club de plongée d'Aix les Bains, lac du Bourget - Tous droits

réservés

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 féra de 1kg env.
- 2 oignons
- 75 cl de vin blanc sec de Savoie
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- Set et poivre du moulin

Préparation

Après avoir écaillé et vidé la féra, bien l'assaisonner à l'intérieur et à l'extérieur avec le sel et le poivre.

Beurrer un plat allant au four et placer le poisson sur un lit d'oignons émincés.

Ajouter l'ail et quelques brins de persil, le thym et le laurier, les tomates coupées en quartier.

Mouiller à mi hauteur avec le vin blanc.

Porter à ébullition sur feu vif puis glisser au four préchauffé à 220°C.

Laisser cuire pendant une vingtaine de minutes tout en arrosant le poisson de temps à autre avec le jus de cuisson.

En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement et servir dans le même plat.

Accompagnement

Pommes vapeur et salade mêlée.

Vin

Un vin de Savoie, Chautagne blanc