

Féras marinées

Coregoni in carpione

4 féras de 200 g chacune
2-3 cuillers à soupe de farine
½ dl d'huile d'arachides
1 petite branche de romarin
2-3 feuilles de sauge
1 oignon
1 carotte
1 poireau
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil
du sel, du sucre, du poivre
½ l de vinaigre de vin rouge à l'italienne Chirat
¼ l de vin blanc

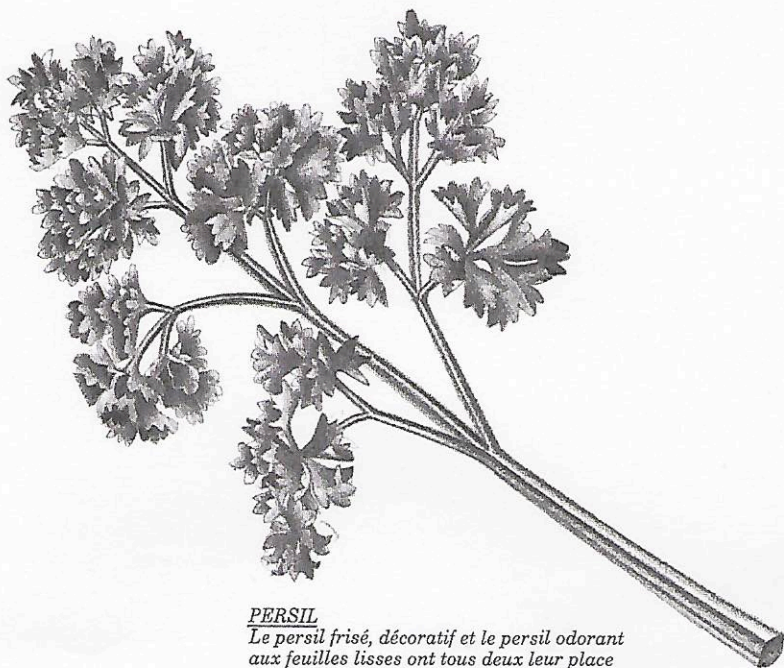
Vider les féras et les tourner dans la farine, puis les dorer dans l'huile très chaude, dans laquelle on aura mis la sauge et le romarin, pendant 10 minutes. Bien égoutter et déposer dans un plat profond.

Étuer l'oignon, la carotte, le poireau, l'ail et le persil dans le reste d'huile, puis mouiller avec le vinaigre et le vin. Assaisonner et cuire doucement 15 minutes. Laisser ensuite refroidir, passer et verser sur le poisson. Tenir au frais 24 heures au moins.

Les poissons marinés peuvent se conserver 10-15 jours.

Variantes:

on peut remplacer les féras par d'autres poissons tels que des truites, des tanches, etc.



PERSIL

Le persil frisé, décoratif et le persil odorant aux feuilles lisses ont tous deux leur place dans la cuisine tessinoise. On peut aussi joindre au bouillon de viande ou de poisson une branche de persil ou un bout de racine.