



Tartare d'alose sauvage du Bassin de Loire par Christophe Duguin

29/06/2017

Tartare d'alose sauvage du Bassin de Loire par Christophe Duguin

Les poissons de Loire séduisent les chefs de Touraine. Christophe Duguin, le chef du Chapeau Rouge à Chinon vous propose cette recette de Tartare d'alose sauvage du Bassin de Loire au fenouil et tomate séchée

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

1 alose d'environ 1,3 kg.

Poisson sauvage qui se pêche entre avril et juin, spécifiquement dans le Bassin de Loire. On peut le remplacer par un autre poisson gras, comme le saumon ou la sardine, cette dernière ayant cependant un goût plus marqué.

150 g de tomates séchées. Vous pouvez les acheter toutes prêtes, confites en bocal, ou bien sécher quelques tomates de type Roma (les olivettes), coupées simplement en 2, salées et passées au four pendant 2 h à 100°C.

2 bulbes de fenouil, pour un goût subtilement anisé.

2 citrons. 10 cl d'huile d'olive vierge extra.

Echalote, si vous aimez... Sel, poivre.

En accompagnement :

Toasts de pain complet.

Pousses d'épinard, de roquette et de betteraves rouges.

Préparation

Lever l'alose en filets* et enlever les arêtes, puis hacher la chair en petits dés.

Laver le fenouil puis le tailler en petits dés et le blanchir.

Mettre le fenouil dans une casserole d'eau froide, arrêter le feu quand l'eau bout puis rafraîchir à l'eau froide : le fenouil doit rester un peu croquant.

Tailler également les tomates séchées en brunoise*.

Dans un saladier, mélanger le poisson, le fenouil, les tomates, l'échalote, le sel, le poivre. Préparer une marinade instantanée avec le jus des citrons, l'huile d'olive, le feuillage de fenouil finement ciselé.

Bien mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Dresser à l'aide d'un cercle.

Ce tartare peut être préparé à l'avance et réservé au frais. Accompagner de toasts de pain complet, de pousses de roquette, d'épinard et de betteraves rouges,

Accord Met/Vin* : servir avec un verre de Cabernet franc.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

Au Chapeau Rouge

Murielle et Christophe Duguin

49, place du Général de Gaulle

37500 Chinon

Tel-fax : 02 47 98 08 08