

# Le filet d'omble «cuit à l'assiette», vinaigrette de pousses d'épinards à l'huile de noix vaudoise AOP



## Josef Zisyadis

Directeur de la Fondation du Goût  
CP 99  
1001 Lausanne



2 personen

## INGRÉDIENTS

1 Filet d'omble frais sans la peau,  
désarêtés et coupé en deux  
1 citron non traité

### Vinaigrette

1cs de moutarde ancienne  
Sel, poivre du moulin  
1dl de vinaigre de xérès  
2dl d'huile de noix vaudoise AOP  
1/2 échalote ciselée très fine  
1 œuf cuit dur haché  
Estragon haché

### Salade d'épinards

100g de pousses d'épinards  
lavées  
1 radis rouge en bâtonnets

## PRÉPARATION

### Journée de la cuisine éthique - Recette à 4 mains

Pour cette recette de Stéphane Décotterd, Chef de la Maison Décotterd à Glion (VD), c'est Josef Zisyadis, Directeur de la Fondation du Goût, qui enfile le tablier de commis de cuisine... de luxe !

### Vinaigrette

- Mettre la moutarde et le vinaigre dans un saladier.
- Ajouter le sel, le poivre et mélanger.
- Monter la vinaigrette avec l'huile de noix.
- Ajouter l'œuf haché, l'échalote ciselée et l'estragon.

### L'omble cuit à l'assiette

- À l'aide d'un pinceau, badigeonner une grande assiette plate d'huile d'olive et parsemer d'un demi-zeste de citron râpé.
- Y déposer les morceaux d'omble préalablement assaisonnés de sel.
- Sur le poisson, râper le restant des zestes de citron puis arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Recouvrir d'une seconde assiette et poser sur une

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE



# Le filet d'omble «cuit à l'assiette», vinaigrette de pousses d'épinards à l'huile de noix vaudoise AOP



casserole d'eau bouillante.

- Laisser cuire le poisson 4 à 5 minutes selon l'épaisseur.

## Dressage

- Dans les assiettes, dresser une rosace de pousses d'épinards, déposer au centre le filet d'omble.
- Assaisonner les épinards de vinaigrette et parsemer de radis rouges.

**Bonne dégustation !**

---

PARTENAIRES DE L'ARÈNE GOURMANDE

