

BROCHET AU FOUR

Février 2004 (Révisé en mars 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 brochet de 2,5 Kg
- ★ 50 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 40 g de beurre
- ★ 1 échalote
- ★ 2 oignons paille
- ★ 4 tomates
- ★ 1 citron jaune non traité (bio)
- ★ 1 branche de thym
- ★ 4 feuilles fraîches de laurier
- ★ 2 brins de persil
- ★ Noix de muscade
- ★ 10 grains de poivre vert séché
- ★ 10 Baies roses
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four en terre, Ciseaux à volaille

Préparation : 30 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Assez facile

Coût indicatif, (Hors brochet) :4,60 € (soit 0,77 € par personne) - (Avec brochet) :42,10 € (soit 7,02 € par personne)



Recette :

Ouvrir le brochet, le vider et bien le rincer à l'eau courante pour enlever le mucus de la peau. Oter la tête si la longueur du poisson dépasse la longueur du plat; couper les nageoires aux ciseaux. Déposer le poisson dans un long plat en terre cuite. Eplucher l'échalote et les oignons. Détailler les oignons en rondelles, émincer l'échalote. Laver les tomates et les couper en quartiers. Laver le citron et le couper en rondelles.

Préchauffer le four à thermostat 7 (210°C) durant 10 minutes. Arroser le brochet avec le vin blanc. Déposer des dés de beurre, l'échalote hachée et des rondelles de citron sur le brochet. Disposer autour les quartiers de tomates, les rondelles d'oignon, le brin de thym, le persil et les feuilles de laurier. Saler, poivrer, râper un quart de noix de muscade, ajouter les grains de poivre vert et les baies roses. Mettre à four chaud pour 1 heure, en arrosant régulièrement le poisson avec le jus du plat. Verser un peu d'eau en cas de dessèchement et recouvrir le plat avec une feuille d'aluminium en fin de cuisson. Accompagner de riz blanc ou de pommes de terre à l'anglaise.

i Ce plat n'est réellement économique que si l'on a un pêcheur dans la famille ou quelqu'un dans ses relations qui peut vous fournir gracieusement le poisson, sinon le brochet reste rare et onéreux chez le poissonnier.

Boisson :

Un Chablis ou un Crozes-Hermitage blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.