

Tartares et gravlax de palée

Préparation au sel et au sucre des filets de palée

Pour préparer la saumure, mélanger du gros sel de mer et du sucre à quantité égale (50%/50%). Personnellement, j'en prépare à l'avance une bonne quantité dans un bocal qui ferme hermétiquement: 250 gr. de sel et 250 gr de sucre. Cela m'évite de faire le mélange lors de chaque préparation.

Placer les filets de palée dans un sac alimentaire en plastic étanche (zip). Mettre une bonne quantité de saumure préparée comme ci-dessus dans le sac (2 grosses cuillérées à soupe) et bien la mélanger aux filets. Placer le sac avec les filets dans un plat de façon que l'épaisseur des filets soit la plu régulièrement possible. Faire pression sur les filets à l'aide de boîte de conserve ou tout autre chose de lourd qui viendra compresser les filets. « Une astuce consiste à découper dans un carton épais (carton ondulé d'un carton à vin par exemple) la forme du plat dans lequel vous avez disposé votre sac. Recouvrir avec le carton et mettre votre poids dessus. Cela opère une pression plus régulière sur l'ensemble de la surface. »

Mettre votre plat au frigo. Pour des filets de palée, selon leurs tailles, 2 à 3 heures suffisent.

Préparation des tartares de palée

Pour préparer les tartares, sortir les filets du frigo et les rincer abondamment avec de l'eau froide du robinet en frottant les filets pour bien enlever le surplus de saumure. Bien les sécher avec du papier absorbant.

Couper chaque filet en bandelette de 4 mm d'épaisseur puis faire des dés de 4mm de côtés en coupant les bandelettes dans l'autre sens. (Ce n'est pas de l'horlogerie, faite du mieux possible).

Une fois que vous avez vos petits dés de palée, vous pouvez mettre en œuvre n'importe laquelle des recettes d'assaisonnement de la liste ci-dessous.

Gravlax de palée

Reprendre les filets (passés à la saumure de sel et sucre après rinçage et séchage) et les disposer sur un film alimentaire et assaisonner les deux côtés de chaque filet avec les ingrédients suivants :

- Aneth séchée.
- Poivre rose (synonyme de baies roses). Il est possible de moulin le poivre rose avec un moulin à poivre traditionnel. Au cas où vous ne disposez pas de moulin, l'écraser avec le plat d'un grand couteau avant de le mettre sur les filets.
- Assaisonnement à poisson standard (pour ressaler un peu le gravlax)
- Avec un pinceau, enduire un peu d'huile pimentée à pizza sur chaque filet.

Faire un ballotin en forme de saucisson avec les filets et l'enrouler serrés à l'aide du film alimentaire. Placer un jour au frigo pour que l'assaisonnement infuse. Couper des tranches comme avec un saucisson et servir sur des toast ou pain grillés beurré. Une dernière touche avec quelques gouttes de jus de citron sur chaque tranche de gravlax relève encore mieux les saveurs.

Tartares de palée – suggestions d’assaisonnements

Aucune quantité n’est indiquée pour les ingrédients des recettes ci-dessous. Le dosage doit se faire au goût de la cuisinière. Les incorporer au tartare de poissons avec parcimonie et rectifier au besoin.

A noter qu’en principe, il ne faut pas ajouter de sel, les poissons ayant déjà été salés lors de la préparation des filets au sel et au sucre. Servir frais après passage au frigo avec du pain grillé, un petit filet de citron au dernier moment, des toasts ou des frites.

Argrume

Huile d’olive
Jus de citron
Zeste d’oranges
Gingembre frais (râpé)
Graine de pavot
Roquette

Asie

Huile de colza
Sauce soja (assez)
Wasabi (diluer dans sauce soja)
Graine de sésame
Jus de citron (à la fin quelques, gouttes sur le tartare)

Pignons

Huile de noisette
Vinaigre balsamique blanc
Pignons et graines de sésame grillés à la poêle.
Jus de citron (à la fin, quelques gouttes sur le tartare)

Provence

Huile d’olive
Vinaigre balsamique rouge
Tomates séchées à l’huile coupées en petit dés (assez)
Persil frais émincé

Tradition

Huile d’olive
Jus de citron
Echalotes émincées
Ciboulette émincée
Poivre,

Noix

Huile de noix
Vinaigre balsamique blanc
Noix concassées (petit morceaux)
Poivre
Jus de citron (à la fin, quelques gouttes sur le tartare)

Tomate séchée

Huile d’olive
Vinaigre balsamique rouge
Tomates séchées à l’huile coupées en petit dés (assez)
Une gousse d’ail, une échalotte émincée
Basilic frais émincés
Jus de citron (à la fin, quelques gouttes sur le tartare)

Moutarde

Huile de colza
Vinaigre balsamique blanc
Moutarde à l’ancienne
Persil et une gousse d’ail émincés
Oignons rouges émincés
Poivre
Mayonnaise et crème pour ajuster l’onctuosité.

Mes préférés

