

POISSONS

Gefilte fish

- Du Poisson blanc (merlan , cabillaud etc)
- De la carpe
- 6 œufs
- 2 oignons
- 3 carottes epluchees
- Du sucre ou jus de raisins

Utiliser un blender pour mixer tous les ingredients (ou un robot) , faites en une farce , (n'oubliez d'enlever les arretes du poisson) . Former des boules de poisson pas trop grosses .

Vous pouvez cuire votre poisson de plusieurs façons :

- A la poelle avec un fond de jus de raisins et d'eau
- Au four cuisson basse temperature

Poisson en papillotte

- Du Poisson de votre choix
- 2 oignons
- Du jus de citron
- Légumes aux choix
- Des oignons (options)
- Sel

Mettez votre poisson dans de l'allu ou pour celles qui en trouvent dans de la feuilles de cuisson . Cuire au four 180° pendant 1\2 h

Vous pouvez varier votre poisson en y ajoutant un legumede votre choix , courgettes , carottes , fenouils etc

Poisson sucré

- Du saumon
- 2 oignons
- Du jus de citron
- Légumes aux choix
- Des oignons (options)
- Sucre ou jus de raisins

Mettez votre poisson dans de l'allu ou pour celles qui en trouvent dans de la feuilles de cuisson . Cuire au four 180° pendant 1\2 h

Vous pouvez varier votre poisson en y ajoutant un légume de votre choix , courgettes , carottes , fenouils etc

Poisson au vin sucré

- Du Poisson de votre choix
- 2 oignons
- Du jus de citron
- Des oignons (options)
- Du vin rouge sucré

Mettez votre poisson dans une poêle avec le vin sucré et laissez cuire à feu doux

Vous pouvez varier votre poisson en y ajoutant un légume de votre choix , courgettes , carottes , fenouils etc

Poisson mariné version 1

- Du saumon
- 2 oignons
- Du jus de citron
- Des oignons coupés en tout petit
- Sel

Mettez votre poisson coupé en dés dans une barquette en plastique , assaisonner de sel et citron

Poisson mariné version 2

- Du saumon
- 2 oignons
- Du jus de raisins
- Des oignons coupés en tout petit
- Sel

Mettez votre poisson coupé en dés dans une barquette en plastique , assaisonner de sel et jus de raisins blanc