



Cuisine israélienne en France

Le fricassé façon salade niçoise

Par Pierre Bouko-Levy – novembre 2018

Ingrédients:

- 2 filets de bonite ou de thon
- 2 bouquets de sauge sèche
- 1 bouquet de sauge fraîche
 - piments
 - 3 citrons
 - 6 œufs
 - 3 gousses d'ail
- 5 pommes de terre
 - 5 carottes
 - 1 chou rave
 - 1 oignon rouge
- 1 grappe de tomates cerises
 - roquette
- 4 tranches de citron confit
 - 1 botte de persil
 - olives noires séchées
- huile d'olive et huile de tournesol
 - vinaigre de vin
 - sel, poivre

Recette:

*Préparer 3 œufs durs puis les hacher finement
Couper les 4 tranches de citron confit en cube*

Préparation de la harissa

- Mettre les piments dans de l'eau avec 1 gousse d'ail
 - Recouvrir, laisser de côté
 - Couper les capuchons des piments
- Mettre l'ail et les piments dans le mixeur avec un peu d'eau, ajouter le jus d'un demi-citron, 2 cuillères à café de sucre et une pincée de sel
 - Mixer le tout
- Passer le mélange au chinois pour bien le lisser

Préparation de l'aïoli

- Hacher puis écraser une gousse d'ail dans un peu de sel à l'aide d'un couteau
- Dans un petit saladier, mettre la purée d'ail, le jus d'un demi citron, 2 jaunes d'œufs et un œuf entier, une pincée de sel, une pointe de vinaigre de vin et quelques gouttes d'eau
 - Mélanger le tout
- Fouetter en ajoutant petit à petit l'huile d'olive et l'huile de tournesol jusqu'à ce que ça monte

Préparation du poisson

- Lever les filets du poisson (ou le demander à son poissonnier)
- Les poser dans un plat sur des tiges de sauge fraîches pour créer un espace entre le plat et le poisson
 - Saler, poivrer et ajouter de l'huile d'olive des 2 côtés des filets
- Dans un coin du plat, placer des tiges de sauge sèches, (y ajouter quelques gouttes d'alcool fort, en option), allumer la sauge puis placer un couvercle sur le plat de manière à laisser passer un peu d'air.
 - Répéter l'action dès qu'il n'y a plus de fumée.
- Ne pas hésiter à retourner les filets pour bien les cuire des deux côtés.
 - Terminer la cuisson au four, à 120°C environ 10 minutes

Préparation de la persillade

- Préparer une purée avec une gousse d'ail comme pour l'aïoli
 - Ciseler une botte de persil
 - Mélanger le tout avec de l'huile d'olive

Préparer la salade

- Couper les carottes et le chou rave en julienne
 - Couper les tomates cerises en 4
 - Émincer l'oignon rouge
 - Mélanger le tout avec la roquette
- Ajouter du sel, du poivre et le jus d'un demi citron, de l'huile d'olive

Préparer la salade de pomme de terre

- Cuire des pommes de terres puis les éplucher
 - Les casser grossièrement à la main
- Ajouter du sel, du poivre, de l'huile d'olive, le jus d'un demi citron, de l'oignon et 3 cuillères à soupe de persillade

Dressage

- Dans un grand saladier, disposer d'un côté la salade composée

Dans l'autre moitié du plat:

- Préparer un lit d'aïoli pour ensuite déposer le poisson effrité en morceaux grossiers
 - Déposer la salade de pomme de terre et les œufs durs
 - Ajouter la harissa sur l'ensemble du plat
- Broyer les olives noires séchées et les dispersées sur le plats avec les cubes de citron confit