



Gefilte Fish polonais et artichauts farcis

Gefilte Fish polonais (pour 6 personnes)

- Une carpe coupée en darnes
- 1kg de poisson blanc nettoyé, de type dorade
- 2 càs de poudre d'amandes
- 8 càc de sucre en poudre
- 2 oeufs
- 4 càs de poudre de matza
- 2 carottes
- 4 oignons
- Agar agar
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Faites découper une carpe en darnes.

2/ Mettez le poisson blanc, le sucre, le sel, le poivre, les oeufs, la poudre d'amandes, la poudre de matza et 2 oignons dans un robot pour hacher le tout.

3/ Emincez 2 oignons et mettez-les dans le fond de la casserole. Farcissez les darnes du mélange et ajoutez-les, faites un rouleau ou des boulettes avec le reste de la préparation, recouvrez le tout d'eau froide. Ajoutez du sucre, du sel, du poivre et les 2 carottes en fines rondelles.

4/ Cuisez pendant 1h à feu doux à partir du moment où le tout bouillonne.

5/ Retirez ensuite le poisson, filtrez l'eau à laquelle vous ajoutez de l'agar-agar pour obtenir une belle sauce ferme

6/ Dégustez froid accompagné de purée de raifort.



Artichauts farcis (pour 6 personnes)

- 400g de boeuf haché
- 200g de poireaux
- 1 oeuf
- 12 fonds d'artichauts
- 500 ml de bouillon de légumes ou de poulet
- 20 petites tomates cerises
- Le jus de 2 citrons
- Une botte d'aneth
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de cumin
- 1 càc de gingembre en poudre
- 2 càc de menthe séchée
- Farine
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Blanchissez les poireaux émincés, égouttez-les et mélangez-les à la viande, à l'oeuf et aux épices. Malaxez.

2/ Remplissez chaque fond d'artichaut du mélange de la viande. Roulez chaque artichaut délicatement dans la farine et faites-les revenir dans l'huile d'olive, de chaque côté, dans une casserole en insistant un peu plus longtemps du côté de la viande afin qu'elle soit bien dorée.

3/ Installez chaque fond d'artichaut à plat, le fond vers le bas, arrosez du bouillon et du jus de citron, ajoutez les tomates cerises, fermez le couvercle de la casserole et laissez mijoter sur feu doux pendant 1h.

4/ S'il y a trop de sauce au bout d'1h, retirez le couvercle et laissez-la réduire.

5/ Servez.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_gefilte-fish-polonais-et-artichauts-farcis?id=8942224&emissionId=5931