La féra a enfin trouvé ses lettres de noblesse

De saison Appelé palée du côté de Neuchâtel, féra dans le canton de Vaud, ce corégone est devenu une vraie star. Le pêcheur Serge Guidoux et la cheffe Anne-Sophie Pic nous en parlent.

Isabelle Bratschi
isabelle.bratschi@lematindimanche.ch

Si vous voulez rencontrer Serge Guidoux, c'est soit à 5 heures du matin, quand il part à la pêche, soit à 5 heures le soir, quand il va poser ses filets dérivants, appelés pics. Sur son bateau, suivi par les mouettes, il aime ces moments de tranquillité. Il connaît le Léman comme sa poche et sait où dénicher les meilleurs poissons: perches, brochets, ombles chevaliers, truites, écrevisses, etc. La féra a toutefois sa préférence, car c'est un poisson à la chair délicate et fine, au goût subtil.

«Chaque jour, je ramène 80 kilos de féra, explique le pêcheur professionnel, fervent défenseur de ce poisson. Mais c'est moins que les autres années ou nous pouvions atteindre les 200 à 300 kilos.» La faute aux piscicultures et à la météo capricieuse de ce début d'année. De manière générale, la féra est le poisson le plus pêché, à raison de mille tonnes annuelles. «Elle est planctophage, précise le pêcheur. Elle a surtout une activité nocturne et ne mange pas la journée.»

La féra a une histoire mouvementée. Victime de la surpêche, elle disparaît du Léman au début du XXe siècle. On recourra à la palée, issue du lac de Neuchâtel, pour repeupler le Léman dans les années 1940. Palée par-ci, féra par-là, ce sont les mêmes poissons de la famille des salmonidés, appartenant plus précisément aux corégones. Mais, dans le canton de Vaud, il faudra du temps pour que la féra se fraye un chemin et devienne la star du Léman.

Grillées, fumées et en mousse

«Il y a vingt-cinq ans, quand j'ai commencé la féra, personne n'y croyait, reprend le pêcheur d'Ouchy. Les restaurants n'en voulaient pas, les clients préféraient aller manger la palée à Neuchâtel plutôt que la féra du Léman. Puis les pêcheurs professionnels en ont parlé et les grands chefs s'en sont emparés. Ils ont prouvé que ce poisson avait une vraie place dans la gastronomie.»

Pour preuve, Anne-Sophie Pic, la cheffe française triplement étoilée qui a découvert ce poisson quand elle est arrivée en 2009 au Beau-Rivage Palace de Lausanne. «C'est grâce à Serge Guidoux que j'ai appris à apprécier ce poisson fragile et délicat. La première féra que j'ai cuisinée était meunière. Mais j'ai vite compris qu'il ne fallait surtout pas trop la cuire et encore moins à haute température, sinon elle devient cotonneuse. Aujourd'hui, j'adore la préparer crue, juste marinée au sel aromatisé à l'aspérule. Puis je la rince et je la fume. Je la tranche ensuite très finement et je la sers avec un yaourt parfumé à la réglisse pour apporter un côté aigre-doux. J'ai aussi imaginé une féra fumée au caviar et marinée à la lie de saké. C'est un produit d'ici que j'aime proposer au Beau-Rivage et non à Valence. Elle a sa place sur les bords du Léman, et c'est là où elle est la meilleure.»

Serge Guidoux, dans sa pêcherie d'Ouchy, la propose fraîche tous les matins. «Je vous conseille de la griller entière au barbecue avec les écailles, mais en veillant à la vider au préalable. Une fois cuite, mais surtout pas trop, vous l'arrosez d'huile d'olive et d'un peu de sel de Guérande. C'est fantastique.» Serge Guidoux varie les plaisirs avec d'excellentes préparations maison. Ses filets de féra du Léman fumés à chaud ou à froid ont d'ailleurs obtenu la médaille d'or des produits du Terroirs vaudois 2015-2016. «À chaud, je la compare volontiers à une truite fumée. La chair cuite devient très tendre. À froid, je l'associe plus à un saumon fumé. Mais c'est encore plus subtil, avec la texture qui garde son élasticité.» À déguster juste déposée sur un toast ou une salade.

«Cuite, avec de l'huile d'olive et un peu de sel de Guérande, c'est fantastique»
Serge Guidoux, pêcheur professionnel

Autres gourmandises de la Pêcherie d'Ouchy, la goûteuse mousse de féra, idéale à l'apéro. Et enfin, les foies, mais c'est une rareté que les gastronomes se réservent. «Flambés au rhum avec un petit peu de crème, c'est effectivement délicieux», conclut Serge Guidoux. ●

Pêcherie d'Ouchy, Serge Guidoux, chemin des Pêcheurs 9, Lausanne-Ouchy (VD), 021 617 72 06, www.poissonduleman.ch

Cuite, mais pas trop, ou crue, la féra sait révéler sa chair délicate. Sudres/Photocuisine

Tartare de féra à l'orange et au gingembre

Ingrédients (2 personnes)
1 filet de féra de 200 g ultrafrais, sans la peau
1 noix de gingembre
1 orange non traitée
1 échalote
1 citron
1 bouquet de cerfeuil
Huile d'olive
Fleur de sel et poivre du moulin

Préparation
Ôter les arêtes du poisson à l'aide d'une pince à épiler. Le détailler en petits cubes. Éplucher le gingembre, le tailler en lanières, puis en minicubes (brunoise). Détacher un ruban de zeste d'orange et le détailler également en brunoise. Ciseler l'échalote. Mélanger ces trois éléments et les ajouter aux cubes de poisson. Saler et poivrer, ajouter un filet de jus de citron et un généreux filet d'huile d'olive. Mouler le tartare sur les assiettes à l'aide d'une boîte de thon vide, ajouter quelques pluches de cerfeuil et déguster bien frais.
Recette tirée de www.pique-assiette.ch

Gourmandises par Claude Frôté

Chef du Bocca à Saint-Blaise (NE), parrain de la Semaine du goût, Claude Frôté est un fervent défenseur des produits de son terroir, telle que la palée.

Qui mieux que Claude Frôté peut défendre et sublimer la cuisine de son terroir? Le parrain de la Semaine du goût (du 14 au 24 sept.) porte fièrement les couleurs de son canton de Neuchâtel. Au Bocca, à Saint-Blaise, tout est fait dans les règles de l'art. Le lieu fait la part belle aux sculptures contemporaines et à une cuisine moderne basée sur la tradition. Respectueux des produits de sa région, Claude Frôté va droit au but: c'est sobre, juste, parfait. Pour cela, le chef s'est entouré de producteurs locaux, comme les pêcheurs qui lui fournissent la fameuse palée du lac de Neuchâtel. Et quand il la sert crue avec une gelée à l'absinthe, c'est magnifique.

Une infinité de recettes

«Palée ou féra, c'est le corégone le plus répandu d'eau douce. Et au niveau prix aucun autre poisson ne peut régater. J'adore ce poisson qui avait peu d'adeptes il y a quelques années. Il avait même mauvaise réputation et n'égalait pas les perches et autres stars du lac. Mais en cuisine je trouve qu'il mérite toutes les lettres de noblesse. Il faut juste avoir quelques idées. On peut varier indéfiniment les recettes et se faire plaisir d'autant plus que maintenant on peut le manger cru en carpaccio ou en tartare. Il faut juste veiller à le congeler avant pour tuer les parasites – une précaution presque superflue quand on sait que les supermarchés vont vendre des insectes et des vers. Il faut un rien pour égayer un tartare de féra. Un peu de ciboulette, thym ou romarin, quelques carottes découpées en brunoise. On peut le relever avec de l'absinthe ou de la Suze. Ce sont nos produits locaux et ils se marient à la perfection. J'aime aussi le préparer à l'Oriental avec du gingembre haché, de la coriandre et du vinaigre de riz à la place du citron.»

Le Bocca, avenue Bachelin 11, Saint-Blaise (NE), 032 753 36 80, www.le-bocca.com

Un vin Curzilles

Raymond Paccot, du Domaine La Colombe à Féchy, propose un subtil assemblage pour accompagner la féra.

«Ce vin blanc appelé Curzilles vient d'un terroir, un lieu-dit que nous avons sur Féchy et qui comprend plusieurs cépages. En complément du chasselas, il y a du pinot gris, du riesling, du doral et même un peu de pinot noir. L'assemblage respecte toutes les qualités particulières de chaque cépage. Le millésime 2015 a un très beau côté aromatique, élégant, ciselé, frais. Il a des arômes de fleurs blanches avec en bouche un certain volume. Je l'imagine parfaitement pour accompagner une belle féra.»

Avec Frédy Girardet l'associe volontiers avec des escargots ou un gratin de poissons du lac.

Domaine La Colombe, Raymond et Violaine Paccot, route du Monastère 1, Féchy (VD), 021 808 66 48, www.lacolombe.ch