

## LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

# Ombles chevalier poché

---



### Préparation

Dans une poissonnière, mettre en cuisson l'eau, le vinaigre, le vin blanc, le légume coupé en cubes ainsi que les queues de persil. Cuire une heure avec un couvercle afin d'obtenir un bon court bouillon.

Baisser le feu afin d'obtenir un léger frémissement, déposer délicatement les deux ombles et cuire avec un couvercle à feu très doux. Température à l'arrêt 60 degrés.

Sortir du court bouillon les ombles, déposer sur un plat, lustrer avec un peu d'huile d'olive, garnir de persil et de quartiers de citron.

Une recette proposée par Gaël Brandy, chef du restaurant d'application La Pinte vaudoise », à Pully.



### Ingrédients pour 4 personnes

2 ombles chevalier  
150 grammes de légumes  
(poireau, carotte, oignon)  
2 dl de vin blanc  
5 dl d'eau  
½ dl de vinaigre  
Sel et poivre pour assaisonner  
1 citron  
1 bouquet de persil

