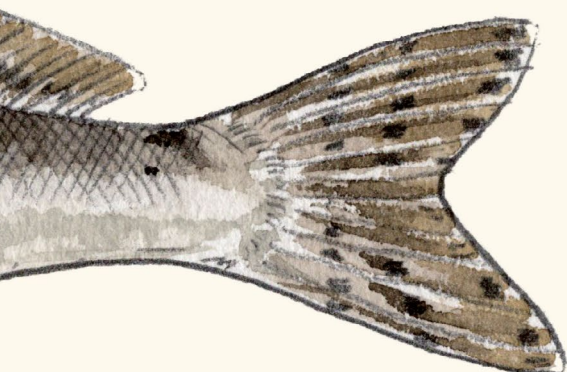


MARIE-VICTORINE
MANOA

E

LOUIS-PAUL
MANOA

ACQUA DOLCE

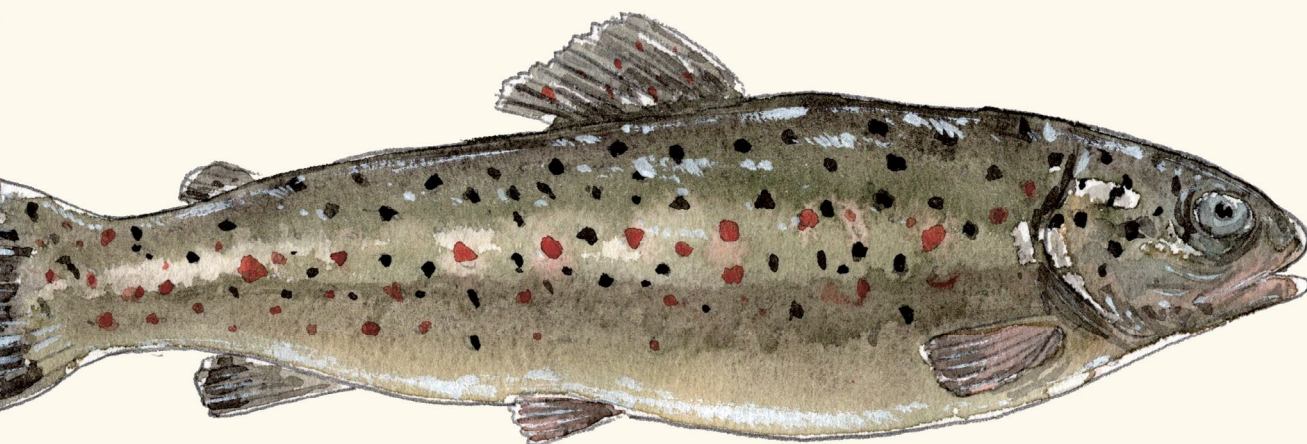
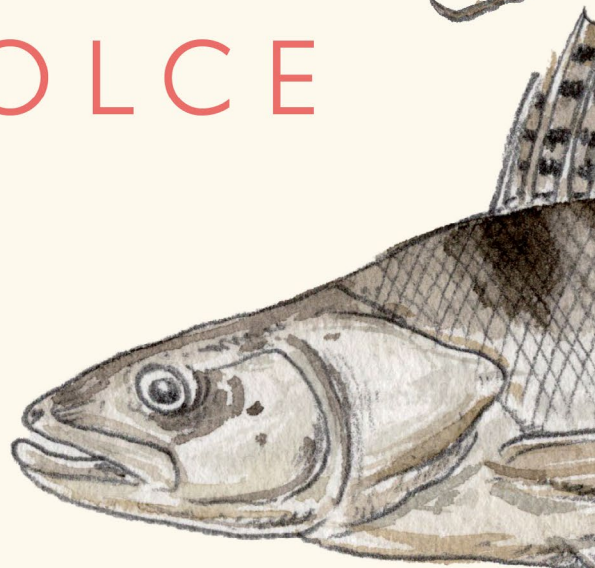


TECNICHE
DI PESCA

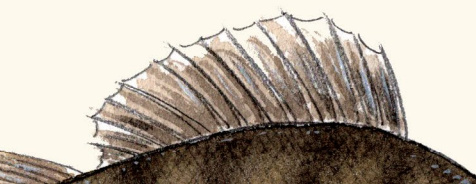
E

RICETTE

FOTOGRAFIE
SARAH JOCTEUR



Guido Tommasi Editore



GLI AUTORI

Marie-Victorine	8
Louis-Paul	9

INTRODUZIONE

Pesci d'acqua dolce sulle nostre tavole	14
Acque dolci francesi maltrattate	15
Specie nocive e invasive	16
Piscicoltura	18
Pescare non solo per cucinare	19
La legislazione	22
Gli habitat naturali	23
Uccidere il pesce	24
Squamare e conservare	25
Gli strumenti in cucina	28

ALBORELLA

Dove trovarla	33
Tecniche di pesca	34
Attrezzatura	37
L'alborella in cucina	38
Ricette	40

LUCCIO

Il rapporto di Louis-Paul con il luccio	58
Dove trovarlo	59
Tecniche di pesca	60
Attrezzatura	63
Il luccio in cucina	64
Ricette	68

CARPA

Il rapporto di Louis-Paul con la carpa	90
Dove trovarla	91
Tecniche di pesca	92
Attrezzatura	95
La carpa in cucina	96
Ricette	98

LAVARELLO

Il rapporto di Louis-Paul con il coregone	112
Dove trovarlo	113
Tecniche di pesca	114
Attrezzatura	116
Il coregone in cucina	118
Ricette	120

GAMBERO DI TORRENTE

Dove trovarli	139
Tecniche di pesca e attrezzatura	140
I gamberi in cucina	142
Ricette	144

RANA

Il rapporto di Louis-Paul con le rane	160
Dove trovarle	161
Tecniche di pesca e attrezzatura	162
Le rane in cucina	164
Ricette	168

PESCE PERSICO

Il rapporto di Louis-Paul con il pesce persico	180
Dove trovarlo	181
Tecniche di pesca	182
Attrezzatura	185
Il persico in cucina	186
Ricette	188

LUCIOPERCA

Il rapporto di Louis-Paul con il lucioperca	202
Dove trovarlo	203
Tecniche di pesca	204
Attrezzatura	209
Il lucioperca in cucina	210
Ricette	212

SILURO

Il rapporto di Louis-Paul con il siluro	234
Dove trovarlo	235
Tecniche di pesca	236
Attrezzatura	239
Il siluro in cucina	240
Ricette	242

TROTA

Il rapporto di Louis-Paul con la trota	260
Dove trovarla	261
Tecniche di pesca	262
Attrezzatura	265
La trota in cucina	266
Ricette	268

INDICI

Indice delle ricette	282
Indice degli ingredienti	283
Indice strumenti di pesca	285
Ringraziamenti	286



GLI STRUMENTI IN CUCINA

Strumenti di base

* COLTELLI

Un coltello a lama lunga

Un coltello per sfilettare il pesce o per dissossare a lama flessibile

Un coltello giapponese medio a lama rigida (Deba o a doppio taglio)

Un coltellino a lama rigida

* PIETRE PER AFFILARE

Consigliamo tre grane per affilare i coltelli:

Pietra a grana 600/800

È un buon compromesso per correggere i difetti del coltello senza asportare troppo materiale.

Pietra a grana 1000

Si può utilizzare sulla maggior parte degli acciai, lo consigliamo se dovete sceglierne una soltanto.

Pietra a grana 3000

È una pietra di finitura che consente di rifinire la lama. Per lucidare si possono scegliere pietre con una grana da 6000 a 12.000 o più, per i più maniaci dell'affilatura.

Attenzione, la pietra ha bisogno di essere "rettificata". Strofinando quotidianamente le lame sulla pietra, finirete per scalfirne leggermente la superficie, rendendo difficile l'affilatura di lame rigide che non si flettono seguendo la forma della pietra. Per questo motivo è importante "spianare o rettificare" periodicamente la pietra con una pietra da rettifica.

Attrezzatura varia

* CANOVACCIO

Può sembrare ovvio ma spesso i principianti in cucina impiegano del tempo per abituarsi al suo utilizzo. È fondamentale. Tenetelo sempre a portata di mano per servirvene in qualsiasi momento e non scottarvi. Dev'essere un riflesso condizionato. Ricordatevi che in cucina tutto può essere caldo e che, in situazioni delicate, il canovaccio deve essere accessibile immediatamente.

* FORBICI CON LAME SOTTILI

Utili per alcune finiture, sono precise e resistenti.

* FORBICI DA PESCE

Per tranciare le lisce centrali in alcuni casi.

* GANCI PER PESCE

Consentono di appendere lisce o pesci essiccati vicino al camino. Prestate attenzione durante questa fase e assicuratevi di trovarvi in un luogo abbastanza asciutto: il vostro pesce avrà sempre un buon odore!

* RASCHIETTO

Non posso farne a meno in cucina, permette di strofinare il tagliere e avere così sempre una superficie di lavoro pulita.

* SPAZZOLE

Sono molto utili per pulire le parti delicate del pesce. Per i pesci piccoli è meglio usare uno spazzolino con setole morbide (come uno spazzolino da denti). Per terminare la pulizia, immergetelo in un bicchiere d'acqua. Quando il pesce è intero, usate una spazzola più rigida per eliminare i residui di sangue e strofinare i reni del pesce sopra e sotto la lisca centrale. In alcuni casi è possibile anche spazzolare la testa.

* SQUAMATORE

È utile per pesci di grandi dimensioni con squame resistenti, se non avete dimestichezza con il metodo per desquamare il pesce intero descritto nel capitolo sul lucioperca (vedi p. 210). Potete anche usare un cucchiaino. Attenzione a non danneggiare il pesce: eseguite movimenti morbidi ma sicuri.

* PINZA PER LISCHE

Come suggerisce il nome, serve per eliminare le lisce dal filetto di pesce.

* TAGLIERE

La cucina in casa ha meno vincoli rispetto a quella professionale, dove ad esempio è vietato l'uso di materiale in legno. Ricordatevi solo di "raschiare" o "lucidare" i vostri taglieri una o due volte l'anno.

LUCCIO

Esox lucius

NOME SCIENTIFICO: *Esox lucius*



FAMIGLIA: *Esocidae*



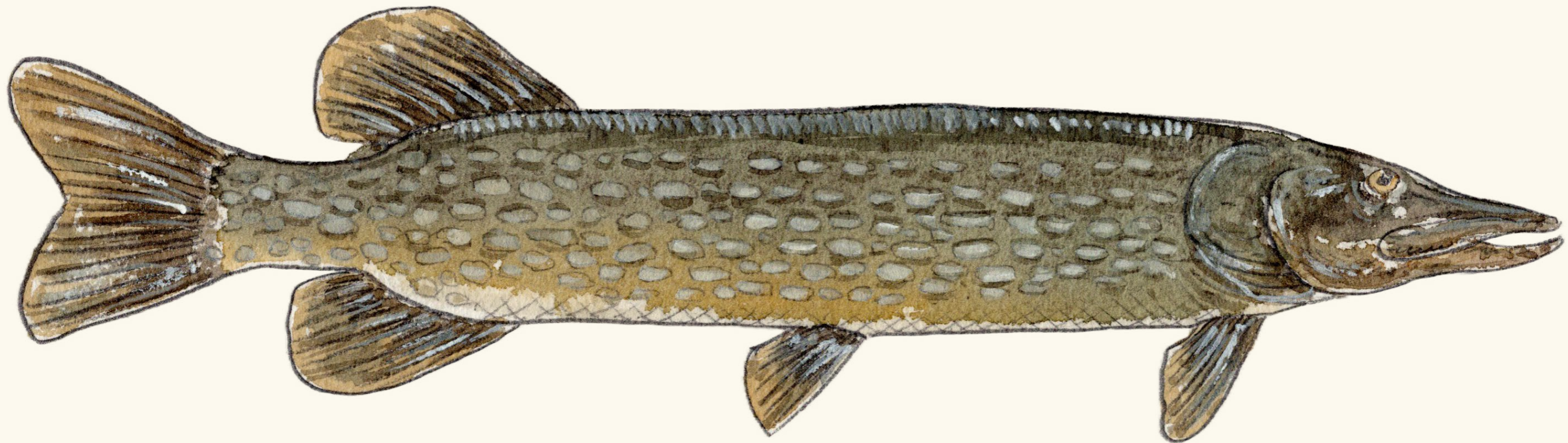
TAGLIA: generalmente fino a 80 cm
(il record francese è di 140 cm pescato da Lionel Roux nel lago di Nantua)



PERIODO DI RIPRODUZIONE: tra febbraio e aprile

*Il luccio gioca
un ruolo
fondamentale
nel mantenere
l'equilibrio dei
nostri ecosistemi
acquatici.*

Il suo ruolo di predatore gli consente di controllare le popolazioni di pesci più piccoli, garantendo quindi la biodiversità. I pescatori però cercano di pescarlo ugualmente per la sua aggressività e tenacia. Nonostante sia una preda ambita c'è l'impegno profuso per mantenere stabili le popolazioni di lucci, attraverso periodi di pesca definiti, dimensioni delle taglie o talvolta anche finestre di cattura specifiche. È in atto una proficua collaborazione con le federazioni di pesca per ricostruire gli habitat di vita e di riproduzione di questa specie.



Grazie al posto importante che occupa nel cuore dei pescatori francesi, la pesca al luccio si è evoluta enormemente negli ultimi anni. Sono state sviluppate così diverse tecniche.

Ho deciso di presentarvene tre che, a mio parere, coniugano tradizione e modernità.

LA PESCA CON ESCA VIVA E GALLEGGIANTE

La montatura con il galleggiante è utilizzata per la pesca con esca viva, che è mantenuta alla profondità prescelta.

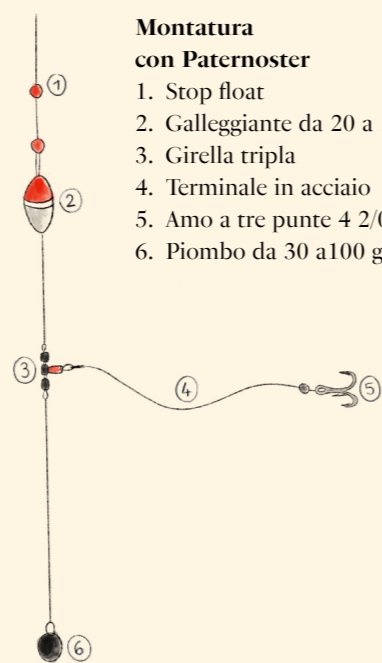
Dal momento che è facile da realizzare (vedi lo schema), la precisione deriva dalla scelta dell'esca viva (specie e dimensioni), dalla scelta del luogo di pesca e dal punto dove posizionare la montatura.

Da notare che esiste una variante per la pesca con esca viva in zone con corrente: il Paternoster (vedi lo schema). In questo caso, conviene scegliere una scardola o un gardon di 15-20 centimetri.



Montatura con il galleggiante

1. Stop float
2. Galleggiante 20-100 g
3. Piombo 10-50 g
4. Girella a barilotto
5. Terminale in acciaio
6. Amo a tre punte 4 2/0



Montatura con Paternoster

1. Stop float
2. Galleggiante da 20 a 100 g
3. Girella tripla
4. Terminale in acciaio
5. Amo a tre punte 4 2/0
6. Piombo da 30 a 100 g

LA PESCA CON IL MORTO MANOVRATO

Questa tecnica è una via di mezzo tra la pesca con esche vive e quella con esche artificiali, poiché utilizza un'esca naturale e la anima come un'esca artificiale. Si tratta di un tipo di pesca più dinamico e permette, ad esempio, di riutilizzare pesci catturati al colpo e che sono ormai irrecuperabili per rilasciarli.

Esistono in commercio molte montature con esche morte. È sufficiente fissare un gardon o una scardola morti all'estremità, lanciare la lenza ed effettuare un recupero lento e a scatti per imitare i movimenti di un pesce ferito. Questa tecnica antica è ancora oggi molto efficace.



Ci sono due tecniche per eliminare le lische a "Y":

✦ Dividere il filetto in tre parti (tecnica più semplice)

Adagiate uno dei filetti su un tagliere pulito, con il ventre rivolto verso il basso. Vi accorgete di una linea al centro. La lisca a "Y" inizia verso la testa del pesce, immediatamente sopra questa linea, sulla quale si trova la base della "Y", mentre la punta penetra nel ventre. Sollevate la pelle dei filetti servendovi di un coltello con la lama lunga, partendo dalla coda e risalendo verso la testa.

> Il ventre

Passate la lama del coltello sotto la linea mediana, circa 5 millimetri sopra le lische. Seguitele lungo tutta la lunghezza senza spezzare la sequenza delle lische. Dividete così il pesce a metà. Se la filettatura è stata eseguita correttamente, seguendo il ventre, quest'ultimo non conterrà nessuna lisca. Questa parte potrebbe essere utile per preparazioni che richiedono un ripieno, ad esempio per quenelle o salsicce. Potete anche arrotolarla, infilarla con uno stuzzicadenti e cuocerla come un filetto di sogliola.

> Il dorso

Posizionate il rimanente filetto con la linea mediana rivolta verso di voi, passate le dita e sentirete le famose lische. Iniziano appena sopra la linea mediana. Incidete con il coltello a circa 1 centimetro sopra la linea, proprio sopra la spina dorsale, lungo tutto il filetto. Appoggiate ora la lama contro la spina dorsale (quindi sulla parte bassa della "Y") senza premere troppo per non tagliarla. Togliete la parte alta del dorso, come se sollevaste il filetto un'altra volta. Anche questa parte è pronta per essere utilizzata.

> Parte della lisca

Vi resta una parte. Recuperate la sezione intera della "Y", fra le due punte, incidendo da una parte all'altra premendo sulle lische. La terza parte del filetto è pronta per essere utilizzata. Vi rimarrà questa parte di pesce con le lische: potete essicarla per realizzare fondi o brodi o semplicemente per il fumetto.

Ora che avete ricavato i filetti, per prepararli, se necessario, tagliate il ventre a metà per ottenere 4 filetti sottili pronti da cuocere.



✦ Togliere la spina dorsale mantenendo il pesce intero

Non togliete la pelle ai filetti. Adagiate il pesce su un tagliere pulito con il ventre rivolto verso l'alto e con le dita cercate di capire dov'è la parte alta delle lische a "Y". Con un coltello affilato, tagliate subito sotto la spina dorsale come per staccare il dorso, fino ad arrivare alla pinna dorsale.

Girate il pesce con il ventre verso il basso e con un coltello dalla lama flessibile come quelli utilizzati per i filetti di sogliola risalite verso il dorso come per staccarlo dalla lisca, lasciandolo però attaccato. L'obiettivo è quello di cercare di separare la fila di lische lasciando il filetto intero. Ora osservate bene la fila di lische, e delimitatela con la lama del coltello. Tagliate lungo la spina dorsale al centro del pesce. Sul lato del ventre vedrete il nervo. Eseguite un taglio sotto il nervo, lungo le lische e togliete questa parte.

✦ In cucina non si devono avere vincoli e bisogna sperimentare, adattarsi all'ambiente e ai prodotti disponibili. Nelle pagine che seguono, vi propongo 8 ricette a base di luccio.

Per 2 persone

LUCCIO, PISELLI, MENTA E CROSTA DI PARMIGIANO

Ingredienti

Il ventre di 1 luccio
100 g di piselli
1 crosta di parmigiano
1 cucchiaino di sale grigio
Qualche foglia grande
di fico
10 foglie di menta
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe



Sfilettate il luccio seguendo il metodo “3 parti” (vedi p.66).

Ricavate il filetto del luccio, salatelo con l'1,2% del suo peso e lasciatelo riposare per 20 minuti.

Arrotolatelo e infilatelo con lo spiedino.

Sgusciate i piselli, conservate i baccelli, lavateli e metteteli in una casseruola con il sale grigio e la crosta di parmigiano. Lasciate sobbollire per 30 minuti, quindi filtrate. Mettete da parte nella casseruola.

Adagiate le foglie di fico sopra una griglia per proteggere il pesce dal calore diretto e per riuscire a cuocerlo con una cottura indiretta. Appoggiate il filetto arrotolato sulla foglia di fico o sopra una brace o in padella. Girate il pesce e proseguite la cottura fino quando assume un aspetto leggermente perlaceo.

Cuocete i piselli per 1 minuto nel brodo di baccelli e crosta di parmigiano.

Presentazione

Servite i piselli in brodo in un piatto fondo e regolate di sale e di pepe se necessario. Aggiungete il pesce, le foglie di menta e un filo d'olio d'oliva.



GAMBERO DI TORRENTE

Austropotamobius torrentium

NOME SCIENTIFICO

Gamberi di fiume autoctoni

- gambero dalle zampe bianche: *Austropotamobius pallipes*
- gambero dalle zampe rosse: *Astacus astacus*
- gambero di torrente: *Austropotamobius torrentium*

Gamberi di fiume alloctoni

- gambero americano: *Orconectes limosus*
- gambero del Pacifico: *Pacifastacus leniusculus*
- gambero della Louisiana: *Procambarus clarkii*
- gambero turco: *Astacus leptodactylus*
- gambero *Orconectes immunis*

TAGLIA: 130 mm al massimo

PERIODO DI RIPRODUZIONE: soprattutto durante l'inverno

*In Francia,
negli anni
Settanta sono state
introdotte specie
di gamberi
provenienti
soprattutto
dagli Stati Uniti,
a fini commerciali.*

Queste specie hanno quasi provocato l'estinzione di quelle autoctone, con un impatto negativo anche sugli ambienti naturali in generale. A causa della loro capacità di adattamento a condizioni ambientali molto diverse, i gamberi cosiddetti "esotici" si sono diffusi molto rapidamente. Sono portatori sani della peste dei gamberi, che causa la morte degli esemplari autoctoni, e sono molto competitivi nei loro ambienti. Inoltre, hanno un forte influenza sulle popolazioni delle specie ittiche, poiché sono "opportunisti" e si nutrono di uova nelle zone di riproduzione. Rappresentano quindi un problema ecologico importante e la loro pesca è utile e benefica per i nostri ambienti.





DOVE TROVARLI

Gli habitat dei gamberi sono molto vari. Infatti, i gamberi autoctoni e quelli invasivi vivono in habitat completamente diversi. I gamberi dalle zampe bianche (una specie autoctona) prediligono ruscelli e fiumiciattoli con acqua limpida e ossigenata, mentre le specie invasive, come i gamberi della California o della Louisiana preferiscono acque stagnanti o con poca corrente, come paludi, canali o laghi. Considerata la loro resistenza alle condizioni acquatiche, sopravvivono senza difficoltà in acque calde e povere di ossigeno. La pesca dei gamberi autoctoni è severamente vietata, quindi dirigetevi in specchi d'acqua lenticci⁽¹⁾, con un ambiente dove si trovano ad esempio lucci, carpe, lucioperca o persici. Non esitate inoltre a contattare la federazione di pesca, che potrà fornirvi ottimi consigli per individuare un posto per pescare vicino a voi.

Consultate il capitolo "Gli habitat naturali" (p. 23) per trovare quello più vicino alla vostra posizione e verificare se i gamberi sono presenti.



1. Gli ambienti lenticci sono specchi d'acqua chiusi con moto molto lento, come laghi, stagni e paludi, con acqua stagnante o quasi.

Per 4 persone

POLLO AI GAMBERI IN FRICASSEA

Ingredienti

20 gamberi vivi
1 pollo di Bresse,
non eviscerato
e con carne grassa
1 cipolla
1 chiodo di garofano
10 grani di pepe nero
1 rametto di timo
2 foglie di alloro
12 code di gambero (o più),
per decorare
2 scalogni + 4 tritati,
per la salsa
½ cucchiaino
di concentrato
di pomodoro
1 bicchiere di vino bianco
Olio extravergine d'oliva

Pollo

Tagliate il pollo in 8 parti, separate le cosce dai fusi, e le supreme dalle ali, lasciando un po' di petto.

Conservare le frattaglie e mettetele da parte con le supreme.

Preparate un fondo bianco con la carcassa: metteteci le ossa in una casseruola grande, coprite con acqua fredda e portate a ebollizione. Schiumate, aggiungete la cipolla steccata con il chiodo di garofano, il pollo, il pepe, il timo e l'alloro. Cuocete almeno per 2 ore a fuoco dolce.

Mettete la cresta del pollo in un colino e cuocetela nel fondo bianco per 30 minuti. Filtrate il fondo con un colino conico a maglia fine e mettere da parte.

Gamberi

Staccate le teste dalle code.

Cuocete le code per alcuni minuti nel fondo bianco utilizzando un colino (lo stesso utilizzato per la cresta).

Togliete dal fondo le code di gamberi e metteteci da parte. Togliete la cresta ed eliminate la pelle, quindi metteteci da parte.

Fricassea

Rosolate i fusi, le cosce e le ali di pollo nel grasso recuperato pulendolo. Quando la doratura è uniforme sulle cosce e sui fusi, spostate su un piatto.

Mettete le teste di gambero nella stessa casseruola e rosolatele. Schiacciatele con un matterello per pasticceria per estrarre il succo.

Quando i carapaci sono ben arrostiti, insaporite con gli scalogni tritati, lasciateli sudare e poi unite il concentrato di pomodoro. Rosolate mescolando il fondo.

Sfumate con il vino bianco, portate a ebollizione lasciate ridurre della metà.

Versate 2 l di fondo bianco, cuocete per 20 minuti, frullate il composto, passatelo in un colino conico e versatelo nella casseruola. Unite le cosce, i fusi, le ali e cuocete finché il liquido si riduce.

* PERCHÉ NO?

Potete decidere se unire o meno la panna alla salsa; se avete eseguito ogni passaggio correttamente e avete utilizzato una giusta riduzione, la panna è superflua.

Un passaggio ulteriore: non l'ho inserito in questa ricetta perché è buona anche senza, ma a volte preparo un brodo di pollo con il collo e le ali che aggiungo alla fricassea.

Presentazione

Cuocete le supreme di pollo in una padella con la pelle rivolta verso il basso, lasciando che la temperatura aumenti lentamente. Unite le interiora a fine cottura (fegato, cuore), poi deglassate con l'aceto.

Incorporate nella salsa le code di gambero, la cresta e le supreme di pollo cotte.

Portate a ebollizione e servite in tavola.

Gustate accompagnando con cipollotti, piselli o tortini di patate.



Per 1 persona

PESCE PERSICO ALLA MILANESE

Ingredienti

1 pesce persico
1 uovo
50 g di farina
50 g di pangrattato
1 cucchiaino di senape
100 g di burro
Fior di sale

Pesce persico

Pulite il pesce, squamatelo, togliete le branchie ed evisceratelo.

Togliete la lisca centrale dal ventre con un coltello a lama rigida, come se sfilettaste il pesce. Non separate i filetti.

Tagliate la lisca centrale con le forbici sia sul lato della testa sia sul lato della coda. Toglietela sollevandola delicatamente.

Eliminate le lische dai filetti con una pinza.

Asciugate il pesce con della carta assorbente o con un canovaccio pulito.

Panatura

Versate la farina in un piatto, il pangrattato in un altro e infine l'uovo sbattuto nel terzo. Aggiungete nell'uovo un pizzico di sale e la senape.

Passate il pesce nella farina, picchiettatelo per eliminare quella in eccesso, passatelo nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

Scaldare il burro nella padella finché è nocciola, quindi mettete il pesce.

Cuocete il pesce persico per 3 minuti su ogni lato o fino a quando la panatura è dorata e uniforme.

Finitura

Adagiate il pesce sulla carta assorbente aiutandovi con la spatola. Mangiatelo subito guarnendolo con capperi, salsa tartara, succo di limone o... senza nulla!



LUCIOPERCA

Sander lucioperca

NOME SCIENTIFICO: *Sander lucioperca*



FAMIGLIA: *Percidae*



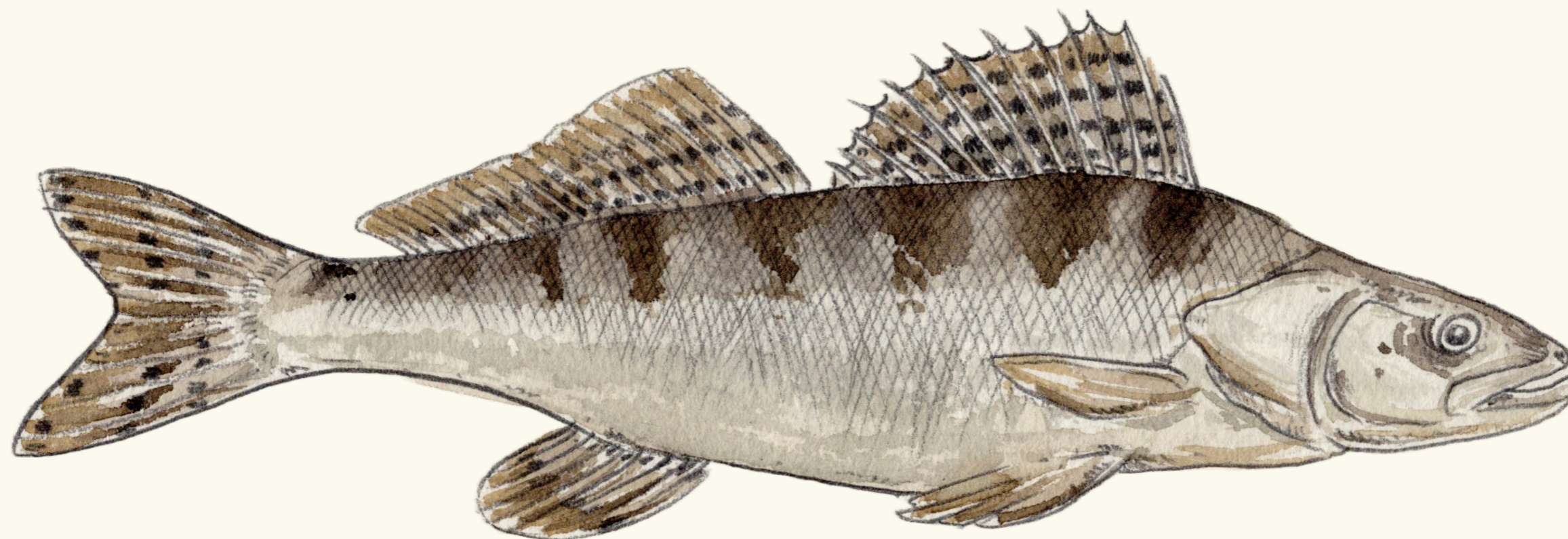
TAGLIA: fino a 110 cm. Ad oggi il record di cattura è un esemplare di 119,5 cm, pescato alla diga dell'Aigle da Fred Strarmains nel 2021



PERIODO DI RIPRODUZIONE: da marzo a giugno secondo le regioni

Il lucioperca (o sandra) è stato introdotto in Francia all'inizio del XX secolo ed è ormai presente nella maggior parte degli specchi d'acqua e dei fiumi.

Questa specie vive soprattutto in acque dolci, anche se è possibile trovarla anche in acque salmastre, come negli estuari del Rodano e della Loira.

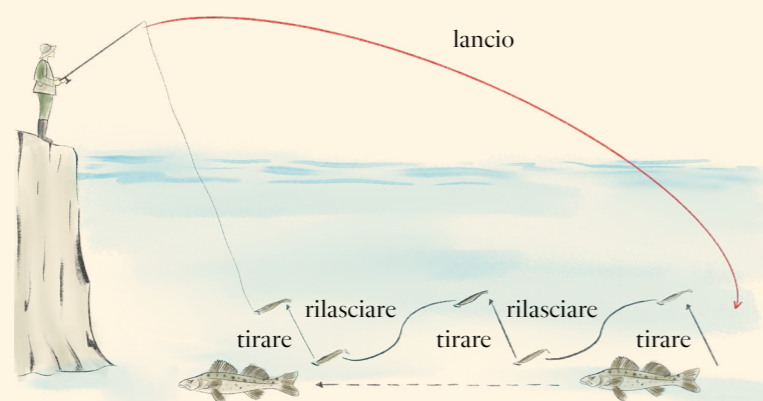


Ecco diverse tecniche e tipi di ambienti, con alcuni consigli per ottimizzare le possibilità di catturare il lucioperca. Considerate comunque che si tratta di opinioni personali e che non esistono regole infallibili.

Questo pesce si cattura con esche sia artificiali sia naturali, come lombrichi, esche vive o pesci morti. La pesca si pratica dalla riva o a bordo di una barca, sebbene questa seconda soluzione sia più precisa e offra risultati migliori. Descriverò principalmente la pesca con esche artificiali che pratico abitualmente e che oltretutto è la meno impegnativa.

PESCA IN LINEARE

Si tratta senza dubbio del metodo più accessibile. La pesca con recupero lineare può essere praticata sia da riva sia da una barca. Si utilizzano perlopiù esche morbide con testa piombata. La tecnica consiste nel muovere l'esca il più possibile vicino al fondo, toccandolo ogni tanto per prendere le misure. Quanto più l'esca è pesante, tanto più facile è percepirne il contatto con il fondo attraverso la canna. Con l'esperienza, diminuirete il peso della testa piombata per ottenere un movimento più planante, mantenendo tuttavia il controllo dell'esca. In questo modo aumenterete le probabilità di attirare un lucioperca. Di solito, il peso di una testa piombata varia fra 7 e 20 grammi.



Per 2 persone

Ingredienti

8 guance di lucioperca
50 di spugnole secche
100 g di burro
2 spicchi d'aglio,
schiacciati
Timo
Alloro
2 scalogni,
tagliati a fettine
150 ml di vin jaune
80 g di crème de Bresse
Sale e pepe

CASSOLETTE DI GUANCE DI LUCIOPERCA CON SPUGNOLE E VIN JAUNE

Potete conservare le guance dei pesci catturati in congelatore oppure cucinarle se la pesca è stata abbondante.

Mettete le spugnole in una ciotola, copritele di acqua calda e lasciatele reidratare per 10 minuti.

Salate le guance sul lato interno e incidete leggermente la pelle con un coltello.

Mettete una noce di burro in una pentola di ghisa o in una sauteuse e aggiungete l'aglio, il timo e l'alloro. Adagiate le guance con la pelle rivolta verso il basso e portate lentamente a tre quarti di cottura. Togliete le guance dalla padella e mettetele da parte, coperte.

Scolate le spugnole reidratate senza agitare l'acqua di ammollo perché le impurità si depositano sul fondo.

Dopo aver tolto le guance dalla padella, mettete le spugnole nel burro dorato per 2-3 minuti, poi unite gli scalogni nel burro ancora spumoso.

Deglassate con tre quarti del vin jaune e lasciate ridurre della metà.

Filtrate l'acqua di ammollo dei funghi nella padella servendovi di un colino rivestito con un canovaccio (per eliminare la sabbia). Lasciate ridurre finché la consistenza diventa quasi sciropposa.

Aggiungete la crème de Bresse, salate e pepate a piacere e portate a ebollizione. Quindi irrorate con il vino rimasto, disponete le guance e portate a ebollizione per 30 secondi. Servite subito.



Per 4 persone

FRITTELLE DI SILURO IN FOGLIE DI VITE

Ingredienti

1 filetto di siluro
Sale
10 foglie di vite giovani
100 ml di aceto di sidro
50 g di farina di riso
(+ un po' per infarinare
il pesce)
200 g di farina di frumento
1 cucchiaino di lievito
in polvere
1 cucchiaio di vodka
300 ml di acqua frizzante
(più o meno, controllate
a occhio la consistenza
desiderata)
Olio neutro
Fior di sale

Pulite il siluro e conservate la testa per cucinarla (vedi p. 250), tenendo presente che conviene prepararla 2 giorni dopo averla tagliata.

Tagliate un pezzo del filetto, mettetelo sotto sale (con una quantità di sale pari al 2% del suo peso) e trasferite in frigorifero per 1 ora.

Cuocete le foglie di vite nell'aceto di sidro per circa 10 minuti; il tempo dipende da quanto sono tenere.

Preparate l'impasto per le frittelle setacciando le farine con il lievito. Aggiungete un filo di vodka e l'acqua frizzante finché il composto diventa morbido. La quantità d'acqua può variare a seconda della consistenza desiderata.

Tagliate il filetto di siluro sotto sale, avvolgetene alcuni pezzetti in una foglia di vite cotta nell'aceto.

Scaldare l'olio nella friggitrice fino a 170–180°C. Potete verificare se è in temperatura immergendo un pezzetto di pasta con un cucchiaio. È pronto se frigge subito senza bruciare.

Infarinare con la farina di riso i pezzetti di pesce che non avete avvolto nelle foglie di vite.

Immergete uno alla volta i pezzetti di pesce avvolti nella foglia nell'impasto per le frittelle, poi quelli soltanto infarinati e qualche foglia piccola.

I pezzetti di pesce non devono sovrapporsi, hanno bisogno di spazio per dorarsi e cuocere in modo uniforme.

Friggeteli 1–2 minuti per lato, poi scolateli e trasferiteli su una teglia rivestita di carta assorbente. Cospargete con il fior di sale e servite subito. Le frittelle sono squisite ben calde e croccanti.



Per 4 persone

TROTA SALE E PEPE E SALSA AIOLI CON AGLIO ORSINO

Ingredienti

Trota

1 filetto di trota grande
(circa 600 g)

Pepe di buona qualità
macinato grossolanamente
o pestato in un mortaio
Olio extravergine d'oliva

Salsa

300 g di aglio orsino
100 ml di latte
1 spicchio d'aglio
500 ml di olio di vinaccioli
1 baguette (o altro pane,
cracker...)

Sale

Come per il salmone, vi propongo una ricetta molto semplice per non sbagliare con il condimento. Non uso lo zucchero, ma vi lascio piena libertà per gli aromi. In questo caso ho usato un pepe di Kampot, ma potete sostituirlo con altre bacche o spezie.

La trota

Togliete le lisce della trota con la pinza. Pulite il pesce (conservate gli scarti del ventre per una farcia o per preparare delle salsicce).

Disponete il pesce in una pirofila con la pelle rivolta verso il basso, quindi salatelo con una quantità di sale pari al 5% del suo peso. Inclinate il recipiente in modo che l'acqua trasudata dal pesce coli. Lasciate in salamoia finché il sale si scioglie all'interno del filetto. Togliete il pesce dalla pirofila, strofinatelo con un filo d'olio extravergine d'oliva per lucidarlo e poi ricopritelo con il pepe. Potete utilizzare erbe aromatiche o bacche essiccate (semi di coriandolo o scorze di limone). Scegliete liberamente.

Salsa

Lavate e mondate l'aglio orsino, mettetelo nel frullatore con il latte a temperatura ambiente, lo spicchio d'aglio e frullate finché il colore diventa uniforme. Aggiungete 15 grammi di sale e frullate ancora.

Montate il composto versando l'olio a filo. Attenzione: l'emulsione è instabile, non lasciate che il frullatore si scaldi, se succede, mettetelo in frigorifero il tempo necessario perché ritorni a temperatura ambiente prima di continuare a montare la salsa. Deve raggiungere la consistenza di una maionese.

Presentazione

Tostate il pane. Tagliate la trota a fettine sottili iniziando dalla coda ed evitando la pelle, come per il salmone affumicato.

Versate una cucchiata di salsa aioli sulle fette di pane tostato non troppo calde e disponete le fettine di trota.

Servite come aperitivo.



INDICE DELLE RICETTE

Affettato di lucioperca 214
Alborelle all'olio 44
Alborelle grigliate con pistacchi, finocchi, cipolle novelle e olive 42
Asparagi bianchi, spugnole e garum di alborelle 46
Barbajuan di brandade di siluro e rucola 244
Bottarga di pesce d'acqua dolce 218
Brandade di siluro e patate 246
Carpa affumicata e laccata con noci e insalata di lenticchie 98
Carpa all'acetosella e finferli 100
Cassiolette di guance di lucioperca con spugnole e vin jaune 212
Coregone all'elicriso 130
Coregone alle mandorle tostate, erbe e verdure verdi 126
Coregone crudo, acqua di pomodoro e foglie di fico 124
Coregone crudo, cetrioli e cetriolini fermentati 122
Coregone e filoni di vitello alle mandorle e cavolfiore 128
Coregone in squame di patate 132
Crêpe croccante di pelle di coregone 120
Crêpe parmentière al finocchio, pesciolini e panna 48
Fiore di lucioperca con indivia e midollo 216
Frittelle di siluro in foglie di vite 248
Fritturina come in riva alla Saona 52
Fritturina di alborelle e foglie di capperi 50
Gamberi bolliti e salsa aioli 144
Garum di alborelle 40
Gola e guance di luccio e fagioli al midollo 78
Insalata di fagiolini e carciofi ai gamberi 152
Insalata con chips di pesce 84
Luccio al cavolo 68
Luccio e insalata di verdure 74
Luccio intero con salsa beurre blanc 72
Luccio, piselli, menta e crosta di parmigiano 76
Lucioperca al gène e salsa vigneronne 220
Lucioperca in crosta con salsa choron 222
Lucioperca e zuppa contadina alle ortiche 226
Omelette al burro di gamberi 148
Patate a fiammifero e siluro in persillade 252
Pesce persico al vino bianco, finocchio e arancia 190
Pesce persico alla milanese 194
Pesce persico ripieno, peperoni verdi, peperoncino dolce e piquillo 192
Pesce persico, pomodori ciliegini e ciliegie 196
Pitine di trota (affettato) 268
Pizza con crème de bresse e uova di carpa al sale 104

Pôchouse, pouchouze o pauchouse 102
Pollo ai gamberi 154
Quenelle di luccio 82
Quenelle di luccio all'aglio orsino 80
Rane al Pastis (o al Pontarlier) 168
Rane pepe e sale 174
Rane spumeggianti in tavola! 170
Rane, noci e vin jaune 172
Rémoulade di sedano rapa e cavolo rapa ai gamberi 150
Rillettes di carpa alla Chambord 106
Salsa Nantua 146
Salsicce di trota 270
Siluro al pil pil 254
Siluro sotto sale 242
Terrina di lucioperca ai funghi e gemme di pino 228
Testa di siluro 250
Trota al blu 272
Trota in salsa verde 276
Trota sale e pepe e salsa aioli con aglio orsino 274
Trota sotto sale, essiccata e grigliata 278
Zucchine ripiene di pesce persico 188

INDICE DEGLI INGREDIENTI

Aceto 72, 98, 128, 148, 190
Aceto di vino bianco 68, 74, 174, 220, 272
Aceto di sherry 152
Aceto di sidro 46, 122, 130, 228, 248
Aceto di vino rosso 84
Acetosella 100
Aghi di pino essiccati 228
Aglio orsino 80, 274
Alloro 44, 98, 102, 128, 144, 146, 154, 174, 190, 212, 226, 272
Anice stellato 44, 144, 146, 216
Arancia 50, 190
Asparagi 46, 250
Bevanda alle mandorle 128
Bietole 132, 222, 224, 226
Birra 130
Budelli 270
Capperi 68, 84, 150, 278
Carciofi 152
Carote 74, 102, 144, 226, 272
Cavolfiore 128
Cavolo cappuccio 68
Cavolo rapa 74, 150
Cerfoglio 148, 192, 222, 224
Cetriolini 122, 250
Cetriolo 122
Chiodi di garofano 44, 122, 154, 220, 250
Ciliegie 196
Cipolle 42, 78, 84, 98, 144, 154, 220, 226, 270, 272,
Cognac 146
Concentrato di pomodoro 146,
154, 222
Crema di mandorle 128
Crème de Bresse 100, 104, 212
Crescione 276
Dragoncello 68, 146, 222, 224, 250
Elicriso, germogli 130
Fagioli bianchi 78
Fagiolini 152
Farina 48, 52, 80, 82, 104, 152, 194, 244, 248
Farina di grano saraceno 188
Farina di mais 228, 268
Farina di mais tostato 50
Farina di riso 130, 174, 248
Fave 84
Fecola di patate 132, 226
Finferli 100, 220
Finocchio 42, 48, 74, 144, 146, 168, 190
Foglie di capperi 50
Foglie di fico 76, 124
Foglie di limone 78, 216
Foglie di vite 122, 248
Fondo di verdure 226
Fondo di vitello 220
Funghi 106, 228
Gemme di pino sottaceto 228
Ginepro 78, 144, 146, 226
Guanciale di maiale 220, 226
Indivia 216
Insalata 84, 228
Lardo 106
Latte 52, 144, 246, 274
Lenticchie di Puy 98
Lievito 48, 104, 248
Limone 42, 52, 68, 74, 76, 78, 100, 126, 128, 150, 170, 190, 192, 216, 270, 272, 276
Maizena 50
Mandorle in scaglie 126
Menta 76
Midollo 216
Noci 98, 172
Olio di noci 98
Olive 42, 188
Ortiche 226
Pancetta affumicata 102
Pancetta di maiale 106
Pane 250, 274
Pangrattato 194
Panna densa 48, 102, 146, 152, 172, 222
Parmigiano 76
Pasta per la pizza 104
Pastis 168
Patate 48, 102, 132, 226, 246, 252
Peperoncino 192, 254, 270
Peperoncino di Espelette 82, 192, 270
Peperoni verdi 192
Piselli 74, 76, 276
Pistacchi 42, 222
Pollo di Bresse 154
Pomodori 84, 124, 196, 222, 278
Pontarlier 168
Porri 80, 82, 144, 220, 226, 250, 272
Prezzemolo 148, 170, 252, 270
Prosciutto crudo 152, 226

INDICE STRUMENTI DI PESCA

- Racemi di finocchio 168
Racemi di fiori di sambuco 122
Rape 74, 226, 278
Riso 130
Rucola 244
Sale grigio 40, 76, 122, 226, 250, 276
Sale non iodato 124, 196
Salsa Worcestershire 196
Scalogni 46, 72, 98, 100, 106, 144, 146, 154, 168, 172, 212, 216, 220, 222
Sedano 144, 250
Sedano rapa 150
Semi di coriandolo 144, 146, 226
Semi di finocchio 48, 144, 270
Semi di girasole 46
Semola fine 268
Senape 74, 130, 194
Spugnole 46, 212
Susine 192
Tè nero 122
Timo 44, 80, 82, 128, 144, 146, 154, 212, 220, 222, 226, 250
Truciolli di noce 98
Uova 48, 74, 80, 82, 84, 148, 188, 194, 222, 228, 244
Uova di carpa 104
Vermouth 100
Vino bianco di nocino 98
Vino bianco 72, 100, 102, 144, 146, 154, 190, 216, 272
Vin jaune 172, 212
Vino rosso 106, 220, 268
Vitello 128
Vodka 248
Zafferano 190
Zucchero 42, 102
Zucchine 74, 132, 188
Amettiere 116
Ami 34, 37, 60, 92, 95, 114, 162, 182, 236
Bigattini 37
Canna da pesca 34, 37, 63, 95, 114, 160, 185, 209, 239, 265
Cavedano 236
Crankbait 239
Cucchiaino 262
Esche 60, 63, 162, 204, 206, 209, 239, 262
Esche di superficie 182
Esche morbide 182, 185, 204, 239, 262
Esche rigide 182
Filo di nylon 37
Fluorocarbon 63, 92, 114, 182, 185, 209, 239, 265
Frolic 140, 236
Gardon 38, 60, 63
Girella a barilotto 60, 92, 236
Girella tripla 60, 236
Larve di chironomidi 114, 116
Mais 92, 95
Montatura a fondo 236
Montatura con il galleggiante 60, 236
Montatura Pater Noster 236
Mulinello 63, 95, 185, 209, 239, 265
Pane 92
Paternoster 60, 236
Pesca a fondo 92, 236
Pesca al colpo 9, 33, 34
Pesca con il galleggiante 95
Pesca con il pane in superficie 92
Pesca con il verme 182
Pesca con il vivo e il galleggiante 60, 236
Pesca con la bilancia 140
Pesca con le esche 63, 182, 204, 236, 239, 262
Pesca con morto manovrato 60
Pesca in lineare 204, 209
Pesca in verticale 114, 206, 209
Pesci nuotatori 262
Piombo 37, 60, 92, 95, 114, 182, 236
Popper 182
Scardola 23, 60, 92, 236
Spinerbait 63
Stickbait 182
Terminale 60, 63, 92, 95, 114, 182, 185, 204, 209, 236, 239, 265
Testa piombata 204, 206, 209, 262
Tinca 236

Testi: Marie-Victorine Manoa e Louis-Paul Manoa

Fotografie: Sarah Jocteur

Acquerelli: Gab

Schemi: Studio Twist

© Edizione originale: Hachette-Livre, (Hachette Pratique), 2024

58, rue Jean-Bleuzen - 92178 Vanves Cedex, Francia

Titolo originale: Eau Douce

© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore,

marchio editoriale di Danova S.r.l., 2026

Tutti i diritti riservati

www.guidotommasi.it

Traduzione: Maurizia De Martin

Revisione: Zino Malerba

Correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon

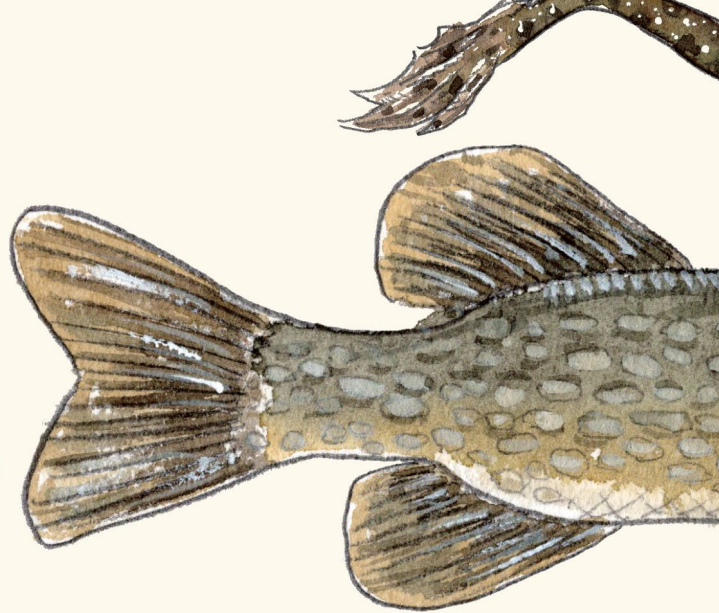
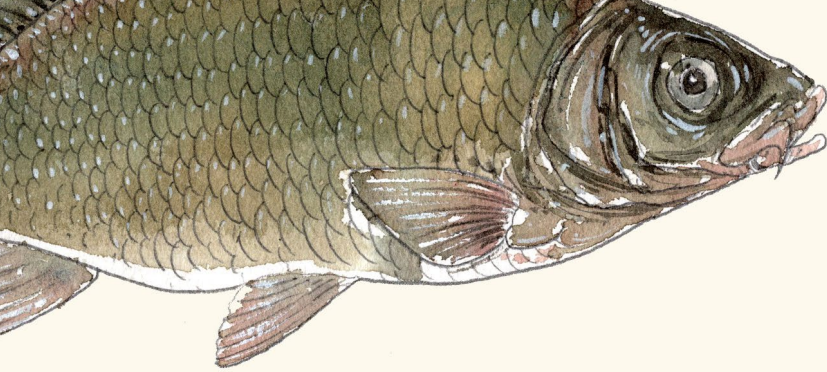
Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare
la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 470 8

Stampato nell'Unione Europea

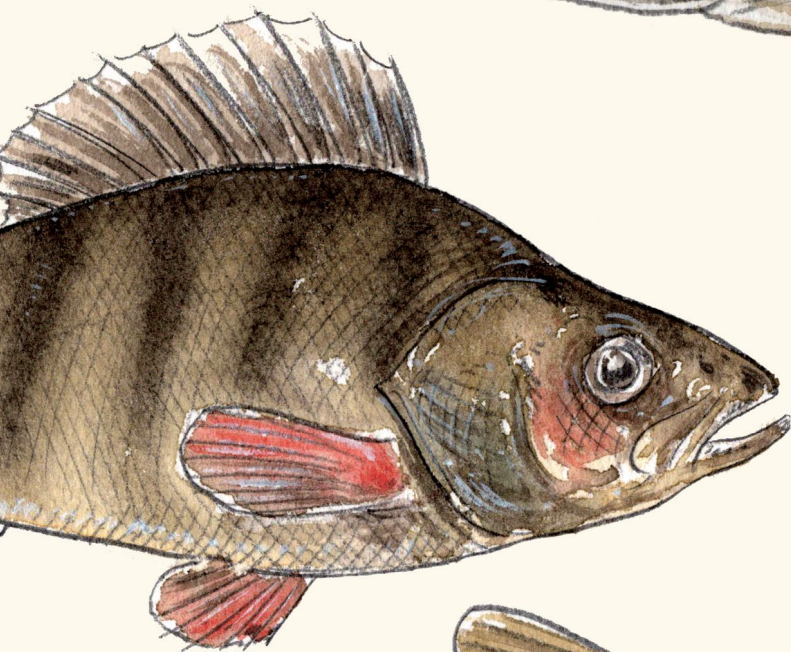
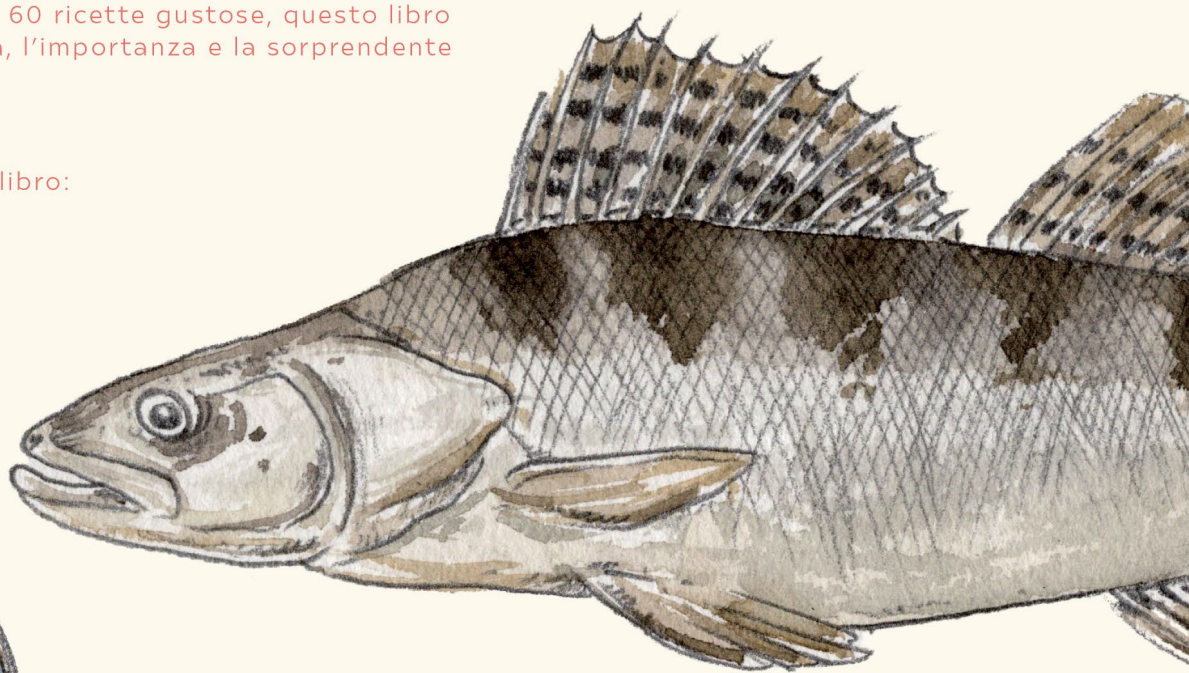


Marie-Victorine e Louis-Paul sono sorella e fratello, rispettivamente chef e pescatore appassionati di acque dolci. Sono cresciuti a Lione, lungo le rive del Rodano, della Saona e degli specchi d'acqua della Dombes e sin da piccoli si sono avvicinati alla cultura della pesca e della buona tavola. Questo libro vi inviterà a scoprire i pesci d'acqua dolce, che costituiscono un pilastro della cultura culinaria francese.

Grazie alla descrizione di dieci specie di pesci d'acqua dolce diverse e a oltre 60 ricette gustose, questo libro ne celebra la ricchezza, l'importanza e la sorprendente versatilità in cucina.

Le specie presenti nel libro:

1. Alborella
2. Luccio
3. Carpa
4. Lavarello
5. Gambero
6. Rana
7. Pesce persico
8. Lucioperca
9. Siluro
10. Trota



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

€39,90 IVA inclusa



9 788867 534708

ISBN 978 88 6753 470 8