

Poisson
(entrées)

Salade de lotte au cumin
T.B. (V. Claude Peyrot - La cuisine de l'émotion)
p. 49

Lotte en méli-mélo (ou autre poisson ferme)
Cuite de différentes façons (peu importe)
Couper le poisson en petites lamelles
y mêler : cornichons, olives, champignons crus
pommes de terre et betterave
Assaisonner en vinaigrette bien relevée.
Décorer de lames d'œuf dur.

Salade de St Jacques et mâches, courgettes
chou-fleur, ciboulette, cerfeuil
(V. Claude Peyrot p. 68) estragon.
Salade de rouget, vinaigrette aux anchois
(V. Claude Peyrot p. 54) câpres, rave, fèves tendres
chou-fleur, pelures de courgettes
carottes, tomates cerise

Rouget à la Niçoise (Pellapat - Poissons)
p. 184