

**HARENGS POMME A L'HUILE. D'EMMANUEL FERRA. LE GARET**

Ingrédients: pour 4 personnes

8 filets de hareng fumés  
carottes  
oignons blancs  
huile de colza  
thym  
laurier  
clous de girofle  
grains de coriandre  
poivre blanc en grains non concassés



Recette :

1. Achetez des filets de harengs fumés.  
Comptez-en deux par personne.
2. Coupez-les en gros morceaux.  
Faites-les mariner avec des carottes en tranches,  
des oignons blancs finement émincés, du laurier, du thym,  
des clous de girofle, des grains de coriandre,  
des grains de poivre blanc et de l'huile pendant deux ou trois jours.  
Il faut que les harengs soient entièrement recouverts,  
car en contact avec l'air ils ont tendance à se dessécher sur les côtés.  
La meilleure façon de procéder est de faire des couches,  
tout d'abord avec la garniture,  
puis avec du hareng et ainsi de suite jusqu'à épuisement des stocks.
3. Servez les harengs sur une salade de pomme de terre tiède,  
assaisonnée de vinaigrette et d'échalote émincée.  
Le patron est catégorique sur le sujet,  
les pommes de terre doivent être "absolument tièdes et non froides"  
pour faire ressortir les saveurs.  
Un détail : pour une fois, ne salez pas l'eau de cuisson,  
le hareng se suffit à lui-même.
4. Enfin, et c'est la touche perso du chef, Emmanuel Ferra  
ajoute à son plat une salade d'herbes (persil plat, aneth, cerfeuil,  
estragon, roquette, coriandre Fraîche, etc.).  
Cela crée toute la différence.

**Le petit truc**

Utilisez une huile neutre comme l'huile de colza, qui a l'avantage de ne pas donner de goût et de ne pas figer au frigo.



**Bon Appétit**