

Ciopino (prononcez Tchiopino)

(Etuée de poisson à l'italienne)

2 livres de filet	$\frac{1}{2}$ tasse d'huile
1 chopine de coulis de tomates	3 cuillerées à soupe de farine
$\frac{1}{2}$ tasse de sauce aux tomates	1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 gros oignon tranché ou 2 moyens	2 cuillerées à soupe de persil haché
3 gousses d'ail tranchées	
Sel et poivre	

Si vous faites usage de tomates en conserve, coulez-les pour en enlever les graines et la peau. Salez, sucrez, versez du jus de citron et de la sauce tomate pour obtenir une saveur épicée, et mettez chauffer. Faites chauffer l'huile et ajoutez-y les oignons et l'ail hachés menu; couvrez hermétiquement la casserole et laissez frire légèrement jusqu'à consistance moyenne, puis ajoutez de la farine et remuez pendant l'épaississement. Ajoutez les tomates chaudes et mélangez bien le tout au moyen d'un fouetteur.

Coupez le filet en tranches comme pour une étuvée, à savoir, six ou huit tranches à la livre. Déposez dans une casserole ou plat à gratin huilé; versez le coulis de tomates et mettez au four chaud pendant 10 minutes; on peut aussi déposer les filets tranchés dans une casserole contenant le coulis de tomates; couvrez bien et laissez cuire pendant 10 minutes sur le feu; veillez à ne pas laisser adhérer. Au moment de servir, saupoudrez de persil. Ce plat peut constituer un repas entier de poisson si l'on y ajoute des pommes de terre tranchées et cuites dans le coulis de tomates, ou servi au centre d'une bordure de riz ou de macaroni bouilli.

Boulettes de poisson cuites au four

Mélangez une tasse de poisson lamellé assaisonné d'oignon, de sel, de poivre, avec une tasse de macaroni cuit. Ajoutez un œuf battu. Faites de petites boulettes, placez dans une lèche-frite beurrée, et faites cuire au four jusqu'à rissollement léger. Servez chaud sur des rôties rondes avec sauce au raifort ou autre.

Pain de poisson cru, cuit au four

ou cuit au bain-marie comme le pudding norvégien

1 livre de poisson tranché	2 œufs battus séparément
2 tasses de panure	$\frac{1}{2}$ de tasse de beurre
$1\frac{1}{2}$ tasse de lait	Jus de citron au goût

Le poisson cru peut être tranché, pilé et réduit en pâte, ou encore haché très menu au hache-viande. Trempez le pain dans du lait. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange n'adhère plus aux parois, en