

Poissons, coquillages et crustacés font partie des trésors de la nature. Ce recueil de recettes classiques pour accommoder les produits de la mer inclut des gratins et des grillades, des soupes, la célèbre paella, le homard Thermidor, la bouillabaisse... L'énoncé des recettes est clair et accompagné d'illustrations explicites. En plus des grands classiques, vous trouverez des idées originales pour accommoder les huîtres et le saumon fumé, pour préparer sushis et sashimis, et vous découvrirez de délicieux courts-bouillons, fumets et sauces.

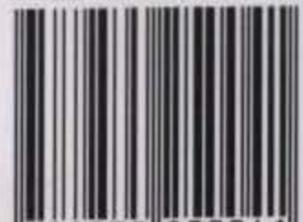
FIORÉDITIONS



Anne Wilson

POISSONS et FRUITS DE MER

ISBN 88-7525-004-9



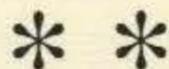
9 788875 250041

Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml.

Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol = 250 ml

Cuil. à soupe = 20 ml

Cuil. à café = 5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Titre original : *Classic Essential Seafood*

Copyright © 2003 pour l'édition française

Publishing 2000 - Fioredizioni Srl

Tél. + 39 06 30 36 28 98 Fax. + 39 06 30 36 14 13

email: publishing2000@tin.it

Traduction : Dr. Véronique Brandner, Munich

Réalisation : ACCORD, Toulouse

Chef de Fabrication : Detlev Schaper

Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.

Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-004-9

10 9 8 7 6 5 4 3

Anne Wilson

POISSONS et FRUITS DE MER

Les sauces

La mayonnaise est l'ingrédient de base de ces sauces. Préparez-la vous-même ou achetez l'une des nombreuses mayonnaises toutes faites.

Mayonnaise

Mettez dans un bol 2 jaunes d'œufs, 1 c. à café de moutarde, sel, poivre. Mélangez, puis incorporez lentement 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron et battez à nouveau. Ajoutez peu à peu 1 tasse 1/4 d'huile en battant constamment le mélange. Après avoir utilisé la moitié de l'huile, incorporez lentement le reste sans cesser de battre le mélange. Quand ce dernier est épais et crémeux, ajouter 1 c.

à soupe supplémentaire de vinaigre ou de jus de citron. Complétez l'assaisonnement avec du citron, du vinaigre, du sel, du poivre ou de la moutarde.

Préparation dans un robot ménager

Mettez les jaunes d'œufs et le vinaigre dans le robot. Mettez-le en marche et incorporez l'huile lentement. Battez jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Assaisonnez à votre goût. Variez les huiles pour obtenir de nouvelles saveurs. La mayonnaise

se garde au réfrigérateur pendant 15 jours dans un récipient hermétique.

Andalouse

Faites cuire 1/4 de poivron rouge et 1/4 de poivron vert, la peau tournée vers le haut, jusqu'à ce qu'elle noircisse et se boursouffle. Laissez refroidir puis enlevez la peau. Hachez la chair, ajoutez-la à 1 tasse 1/2 de mayonnaise et remuez. Incorporez 1-2 c. à soupe de tomates en purée. Garnissez avec du poivron rouge haché.

Sauce rémoulade

Mélangez 1 tasse 1/2 de mayonnaise, 2 cornichons hachés, 1 c. à café de câpres hachées, 1 c. à café de ciboulette hachée, 1 c. à soupe d'estragon haché, 1 c. à soupe de persil haché, 1 c. à café de moutarde et 1-2 c. à café de pâte d'anchois ou d'anchois hachés. Garnissez d'anchois.

Sauce tartare

Mélangez 1 tasse 1/2 de mayonnaise, 1 cornichon haché, 1 c. à café de câpres hachées, 1 c. à soupe de ciboulette hachée, 1 c. à soupe d'estragon et de persil hachés, 1 c. à café 1/4 de

moutarde et 1 c. à soupe d'oignon râpé. Garnissez de câpres.

Mille îles

Mélangez 1 tasse 1/2 de mayonnaise, 1 c. à soupe de sauce au piment doux, 1-2 c. à soupe de sauce tomate, 1/4 de piment rouge et 1/4 de piment vert hachés, 1 c. à soupe de ciboulette hachée et 1/2 c. à café de paprika. Saupoudrez de paprika.

Déesse verte

Mélangez 1 tasse 1/2 de mayonnaise, 4 filets d'anchois écrasés,

En haut, de g. à d., sauce tartare, sauce rémoulade, sauce cocktail. Au-dessous, de g. à d., sauce andalouse, déesse verte et mille îles.

4 oignons nouveaux hachés, 1 gousse d'ail écrasée, 1/4 de tasse de persil haché, 1/4 de tasse de ciboulette hachée et 1 c. à café de sauce au piment doux. Garnissez de persil.

Sauce cocktail

Mélangez 1/4 de tasse de sauce tomate et 1 tasse de mayonnaise, 1 goutte de tabasco, 2 c. à café de sauce worcestershire, 1/2 c. à café de jus de citron, sel et poivre. Garnissez d'une tranche de citron.

Saumon poché sauce hollandaise

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 4 personnes



1. Mettez vin, fumet, jus de citron et oignon dans une casserole peu profonde. Portez à ébullition, laissez mijoter.

2. Disposez les tranches de saumon dans le fumet qui mijote. Faites délicatement pocher 7 min.

3. Retirez de la casserole ; égouttez sur du papier absorbant. Couvrez le poisson de papier d'aluminium pour qu'il reste chaud.

4. Sauce hollandaise

Mettez les jaunes d'œufs dans un robot ménager ; battez-les 10 s. Versez

1 tasse de vin blanc
2 tasses de fumet de poisson
1 c. à soupe de jus de citron

1 tranche d'oignon
4 tranches de 2,5 cm de saumon

Aneth frais pour garnir

Sauce hollandaise

3 jaunes d'œufs

125 g de beurre fondu

1/2 c. à café de citron râpé

râpé

1 c. à soupe de jus de citron

lentement le beurre chaud sur les œufs. Enlevez le reste de beurre blanc. Ajoutez le citron râpé et le jus de citron ; mélangez 30 s dans le robot jusqu'à ce que la sauce épaississe.

5. Disposez le poisson sur un plat. Servez avec la sauce hollandaise et garnissez d'aneth frais.

Remarque. La sauce est meilleure quand elle est préparée juste avant d'être servie. Elle peut néanmoins être préparée 1 ou 2 jours avant. Gardez-la au

réfrigérateur.

Réchauffez-la en mettant la saucière au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Faites cuire les tranches de saumon avant de servir.

Variante. Vous pouvez prendre de la truite de mer ou un grand filet de saumon ou un saumon entier avec la tête. Si vous préparez un saumon entier, enlevez la peau après l'avoir fait pocher. Pour un saumon entier froid, laissez-le refroidir dans le fumet ; enlevez la peau quand il est froid.



Retirez le saumon de la casserole ; égouttez sur du papier absorbant.



Pendant que le robot est en marche, versez lentement le beurre chaud dedans.



Saumon poché sauce hollandaise

Fritto Misto di Mare

Temps de préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

12 minutes

Pour 4 personnes



1. Pâte à frire

Tamisez la farine et la Maïzena, mettez sel et poivre dans un saladier ; faites un puits. Mélangez l'huile et l'eau ; incorporez à la farine pour obtenir une pâte homogène.

2. Égouttez poissons et crustacés sur du papier absorbant. Roulez-les dans la farine ; faites tomber l'excédent de farine.

3. Dans une casserole profonde, faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Enrobez de pâte à frire quelques morceaux. Posez dans l'huile très chaude. Faites cuire 2-3 min jusqu'à ce

Pâte à frire

1 tasse de farine

Un peu de levure

1/4 tasse de Maïzena

Sel et poivre

1 c. à soupe d'huile

1 tasse d'eau

500 g de filet de poisson sans arêtes, coupé en lamelles de 5 cm
12 sardines sans tête ni

arêtes (voir Remarque)

8 grosses crevettes roses crues, décortiquées

8 noix de Saint-Jacques, nettoyées

1 calmar coupé en anneaux

Farine

Huile de friture

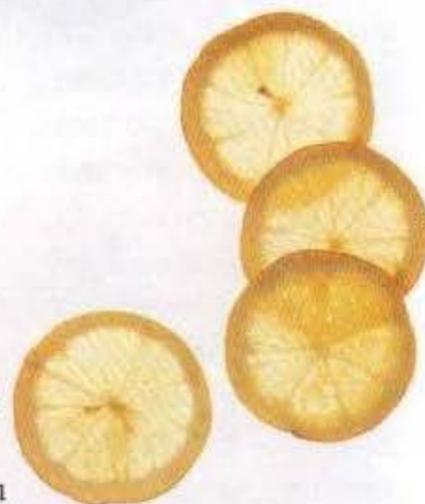
Sauce tartare (voir p. 3)

Rondelles de citron pour garnir

que la pâte soit dorée et croustillante. Égouttez sur du papier absorbant. Gardez au chaud et faites cuire le reste de poissons et crustacés. Servez avec une sauce tartare et des rondelles de citron.

Remarque. Poissons et crustacés peuvent être préparés à l'avance ; conservez au réfrigérateur. Pour les sardines fraîches, enlevez les têtes et ouvrez-les ; nettoyez-les avec de l'eau salée. Enlevez l'arête

centrale et coupez-la avec des ciseaux. Épongez les sardines pour les sécher.



Préparez les sardines en retirant l'arête centrale ; coupez le bout de celle-ci.



Incorporez le mélange d'eau et d'huile à la farine pour obtenir une pâte homogène.



Fritto Misto di Mare



Roulez les morceaux dans la farine et secouez pour en faire tomber l'excédent.



Égouttez les morceaux cuits bien dorés sur du papier absorbant ; gardez au chaud.

Gratin de thon

Temps de préparation :
15 minutes + temps de repos

Temps de cuisson :
35 minutes

Pour 4 personnes



1. Préchauffez le four à 180° C. Dans une casserole, mettez le lait, le laurier, l'oignon et le poivre. Portez à ébullition ; couvrez et retirez du feu, laissez macérer 15 min. Égouttez et gardez le lait.

2. Faites chauffer le beurre dans une casserole, ajoutez l'oignon et le céleri hachés. Laissez cuire 5 min en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajoutez la farine et remuez 1 min jusqu'à ébullition. Ajoutez peu à peu le mélange lait et jus de

1 tasse 1/2 de lait
1 feuille de laurier
1 tranche d'oignon
5 grains de poivre noir
60 g de beurre
1 oignon finement haché
1 branche de céleri finement hachée
1/4 de tasse de farine
425 g de thon en boîte, égoutté, écrasé, dont vous garderez le jus

thon. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez mijoter 5 min.

3. Ajoutez noix muscade, crème, persil haché et fromage râpé. Remuez 2 min jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Retirez du feu ; ajoutez thon, sel et poivre ; mélangez.

4. Mettez le mélange dans un plat beurré allant au four. Parsemez de chapelure, de fromage

1/4 de c. à café de noix muscade
1/3 de tasse de crème
1/4 de tasse de persil frais finement haché
1/2 tasse de cheddar râpé
Sel et poivre noir frais moulu à volonté
1/2 de tasse de chapelure fraîche
1/2 tasse supplémentaire de cheddar râpé
Paprika à votre goût

râpé et de paprika. Faites cuire au four 15 min. Placez le plat 2 min sous un gril préchauffé pour faire dorer le mélange à base de chapelure.

Remarque. Le gratin peut être préparé à l'avance, conservé au réfrigérateur et réchauffé. Peut être utilisé pour farcir des crêpes ou des pâtés en croûte.

Variante. Vous pouvez utiliser du saumon en boîte.



Ajoutez le mélange lait chaud et jus de thon lorsque la farine a cuit 1 min.



Retirez la casserole du feu et ajoutez les morceaux de thon égouttés.



Gratin de thon

Bisque de homard

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 20 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Enlevez la chair, lavez la carapace, mettez-la de côté. Coupez la chair en petits morceaux, couvrez et mettez au frais.

2. Faites chauffer le beurre dans une marmite. Ajoutez oignon, carotte et céleri. Faites cuire 20 min à feu doux en remuant jusqu'à ce que

les légumes soient tendres, mais pas bruns.

3. Faites flamber le cognac et versez rapidement sur les légumes. Ajoutez vin blanc et carapace. Faites bouillir le mélange jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié.

4. Ajoutez persil, thym,

1 queue de homard cru d'environ 400 g
90 g de beurre
1 gros oignon haché
1 grosse carotte coupée en morceaux
1 branche de céleri coupée en morceaux
1/4 de tasse de cognac
1 de tasse de vin blanc
6 brins de persil frais
1 brin de thym frais

2 feuilles de laurier
1 c. à soupe de concentré de tomates
2 tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux
1 l. de fumet de poisson
2 c. à soupe de Maïzena ou de farine de riz
1/2 de tasse de crème
Sel et poivre noir
Origan et paprika

laurier, concentré de tomates, tomates et fumet. Laissez mijoter 45 min à découvert en remuant.

5. Égouttez le mélange dans une fine passoire ou de la mousseline pour extraire le liquide. Enlevez les légumes et la carapace.

6. Remettez le liquide dans la casserole nettoyée. Mélangez la Maïzena ou la farine de riz à la crème. Incorporez au liquide. Remuez sur

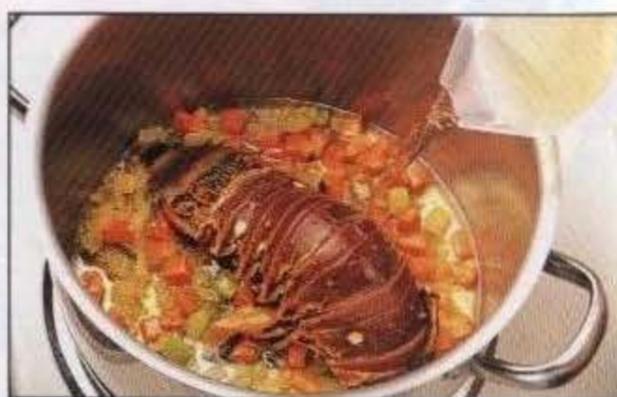
feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajoutez la chair, assaisonnez à votre goût. Faites cuire doucement 10 min jusqu'à ce que la chair soit juste cuite. Garnissez avec des feuilles d'origan et du paprika, servez.

Remarque. Peut être préparé la veille et gardé au réfrigérateur. Faites réchauffer doucement. Ne congelez pas. La durée de cuisson donne un arôme optimal.



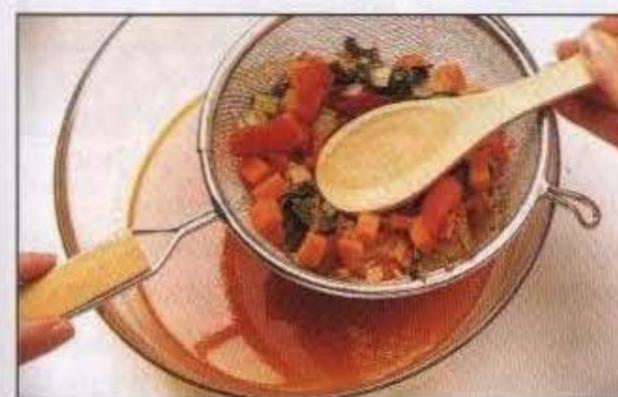
Coupez la carapace avec des ciseaux pour pouvoir enlever facilement la chair.



Ajoutez le vin blanc et la carapace au cognac et aux légumes.



Bisque de homard



Égouttez le mélange dans une passoire en appuyant pour bien en extraire le jus.



Ajoutez le mélange de Maïzena et de crème au jus que vous aurez mis de côté.

Truite aux amandes

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 2 personnes



1. Lavez les truites, épongez-les avec du papier absorbant. Éventrez-les sans les ouvrir. Passez un rouleau à pâtisserie sur l'arête centrale. Ouvrez les truites ; coupez les nageoires et l'arête centrale aux ciseaux. Retirez l'arête centrale.

2 truites arc-en-ciel
Farine
60 g de beurre
1/4 de tasse d'amandes effilées

2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de persil frais finement haché
Sel et poivre frais moulu

Vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes.

2. Roulez le poisson dans la farine. Dans une poêle, mettez le poisson dans 30 g de beurre. Faites-le dorer 4 min de chaque côté. Mettez-le sur un plat de service chaud. Recouvrez de papier d'aluminium.

3. Mettez les amandes

dans le reste du beurre et remuez jusqu'à ce qu'elles soient un peu brunies. Ajoutez jus de citron, persil, sel et poivre. Versez la sauce sur les truites et servez.

Remarque. On peut enlever les arêtes plusieurs heures à l'avance. Gardez le poisson au frais.

Sardines farcies

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Préchauffez le four à 180° C. Coupez la tête des sardines. Ouvrez et videz-les. Retirez l'arête centrale avec vos doigts en la soulevant de la chair. Coupez-la. Lavez les poissons dans de l'eau salée et épongez-les avec du papier absorbant.

1 kg de sardines fraîches
1/4 de tasse d'huile d'olive
1/2 tasse de chapelure de mie de pain blanc
1/4 de tasse de raisins secs
1/4 de tasse de pignons de pin
20 g d'anchois en boîte,

égouttés et écrasés
1/2 c. à café de sucre
1 c. à soupe de persil frais finement haché
2 oignons hachés
Sel et poivre noir
Rondelles de citron pour servir

2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez la chapelure ; faites cuire rapidement jusqu'à ce qu'elle soit légèrement brune. Égouttez sur du papier absorbant.

3. Mettez la moitié de la chapelure dans un

saladier, incorporez les raisins secs, les pignons de pin, les anchois écrasés, le sucre, le persil, les oignons, le sel et le poivre. Farcissez chaque sardine avec 2 c. à café de ce mélange.

4. Mettez les sardines



Truites aux amandes (en haut) et sardines farcies.

farcies côte à côte dans un plat huilé allant au four. S'il vous reste de la farce, répartissez-la sur les sardines avec la chapelure mise de côté.

Aspergez d'huile d'olive. Faites cuire 30 min. Servez les sardines accompagnées de rondelles de citron.

Remarque. Les sardines

peuvent être préparées plusieurs heures à l'avance et conservées au réfrigérateur. Faites-les cuire juste avant de servir.

Croquettes de saumon

Temps de préparation :

**40 minutes +
réfrigération**

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 15 personnes



1. Faites fondre le beurre ; ajoutez la farine. Remuez 1 min sur feu moyen ; incorporez le mélange lait et jus de saumon mis de côté. Remuez sur feu moyen jusqu'à ce que le mélange bouille et épaississe. Laissez mijoter 3 min.
2. Enlevez la peau et les arêtes et écrasez la chair avec une fourchette. Ajoutez saumon, persil, oignons, jus de citron, sel et poivre au mélange beurre et farine ; mélangez bien. Couvrez le mélange, mettez au frais jusqu'à ce qu'il ait durci.
3. Mettez la farine dans

90 g de beurre

3/4 de tasse de farine

1 tasse 1/2 de lait

2 boîtes de 210 g de saumon rouge égoutté, jus réservé

1/4 de tasse de persil frais finement haché

2 oignons frais finement hachés

2 c. à café de jus de citron
Sel et poivre noir frais moulu

Farine

2 œufs légèrement battus

Chapelure

Huile de friture

Rondelles de citron vert

Chutney de mangue en accompagnement

un plat, les œufs dans un autre et la chapelure dans un dernier. Laissez tomber de grosses cuillerées à soupe de mélange dans la farine et formez des croquettes. Trempez dans l'œuf ; roulez dans la chapelure. Mettez 1 h au réfrigérateur.

4. Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Plongez les croquettes dans l'huile chaude. Faites-les dorer 3-4 min. Égouttez sur du papier absorbant. Servez avec des rondelles de

citron vert et du chutney de mangue.

Remarque. Les croquettes peuvent être préparées quelques heures à l'avance. Vous pouvez congeler les croquettes non cuites un mois au maximum.



Enlevez précautionneusement avec vos doigts la peau et les arêtes du saumon.



Formez des croquettes après les avoir roulées dans la farine.



Croquettes de saumon

Mayonnaise au crabe

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

aucun

Pour 4 personnes



1. Égouttez la chair et pressez-la pour en extraire l'excès de jus ; mettez la chair dans un saladier. Couvrez et mettez au réfrigérateur.
2. Dans un saladier, mélangez mayonnaise, sauce tomate, sauce Worcestershire, tabasco, huile d'olive, vinaigre, oignons et persil. Incorporez la crème fraîche. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir. Couvrez et laissez au frais.
3. Avant de servir, incorporez au crabe le mélange à base de mayonnaise. Coupez les avocats en deux ; enlevez

3 boîtes de 170 g de chair de crabe blanche
1/2 tasse de mayonnaise aux œufs entiers
1 c. à soupe de sauce tomate
1/2 c. à café de sauce Worcestershire
Sauce forte au tabasco
1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à café de vinaigre de vin blanc
3 oignons nouveaux finement hachés
2 c. à soupe de persil frais finement haché
1/4 de tasse de crème fraîche épaisse fouettée
Sel et poivre noir frais moulu
2 avocats mûrs

le noyau. Retirez la moitié de la pulpe de chaque moitié d'avocat ; hachez grossièrement la pulpe et incorporez-la au mélange de mayonnaise et de crabe. Remplissez les moitiés d'avocat avec le mélange de mayonnaise et d'avocat. Saupoudrez de poivre noir, si vous le souhaitez.

Remarque. La mayonnaise peut être préparée plusieurs jours à l'avance (voir page 2). Le mélange au crabe peut être préparé quelques

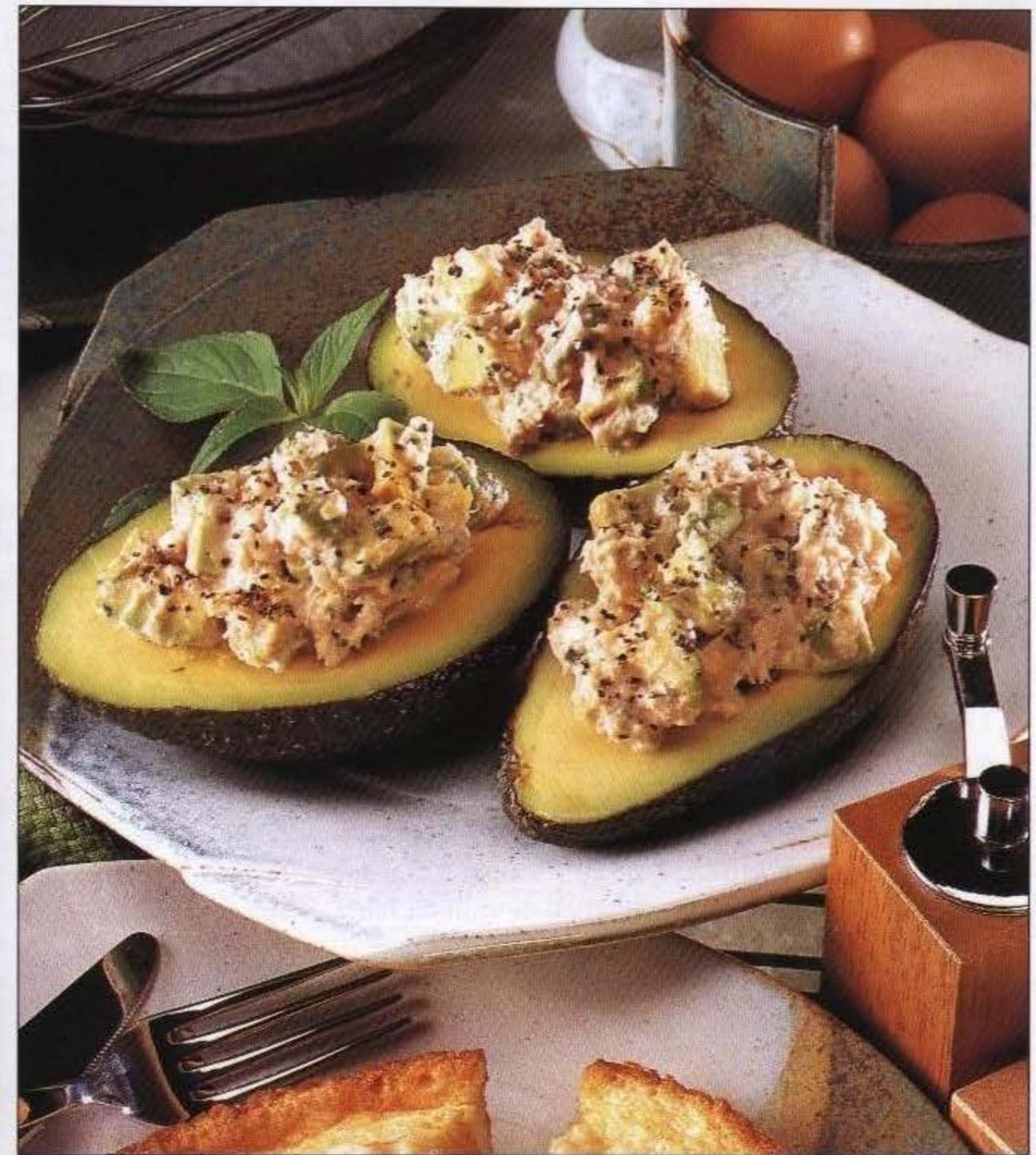
heures à l'avance et conservé couvert au réfrigérateur. La mayonnaise au crabe ne peut pas être congelée. Vous pouvez utiliser de la chair de crabe fraîche.



Égouttez le crabe et pressez la chair pour en extraire l'excès de jus.



Incorporez la crème fraîche fouettée au mélange à base de mayonnaise.



Mayonnaise au crabe



Coupez les avocats en deux et retirez délicatement le noyau.



Incorporez les morceaux d'avocats au mélange à base de crabe.

Sushis & Sashimis

Les sushis contiennent du riz vinaigré et, le plus souvent, des fruits de mer. Ils ont la forme de croquettes et sont en général enveloppés dans des algues. Les sashimis sont des fruits de mer crus, très frais, à tremper dans une sauce servie avec. Vous trouverez les ingrédients, comme le kombu, dans des épicereries exotiques.

Sushis

Préparation du riz vinaigré

Rincez abondamment dans une passoire 2 tasses de riz rond. Mettez le riz et 2 tasses d'eau dans une casserole ; faites tremper 10 min. Portez le riz à ébullition et laissez mijoter doucement sur feu doux 8-10 min.

Laissez reposer 15 min avec le couvercle. Étalez le riz sur un plat et laissez refroidir. Mélangez 2 c. à soupe de vinaigre de riz, 2 c. à soupe de sucre en poudre et 1/2 c. à café de sel dans une casserole.

Faites chauffer doucement pour dissoudre le sucre. Répartissez sur le riz. Utilisez rapidement.

Former les Sushis

Mélangez 2 c. à café de vinaigre de riz et 1/4 de tasse d'eau. Faites griller

5 feuilles d'algue nori en les passant sur une flamme de gaz ou une plaque chauffante.

Disposez les algues grillées, côté brillant vers le bas, sur une natte en bambou. Mettez 1/5^e du riz sur un morceau

d'algue en laissant 2 cm au bord. Étalez dessus une mince couche de concentré de wasabi (concentré de raifort très relevé) jusqu'au centre du riz. Coupez 125 g de thon ou de saumon fumé en fines lamelles.

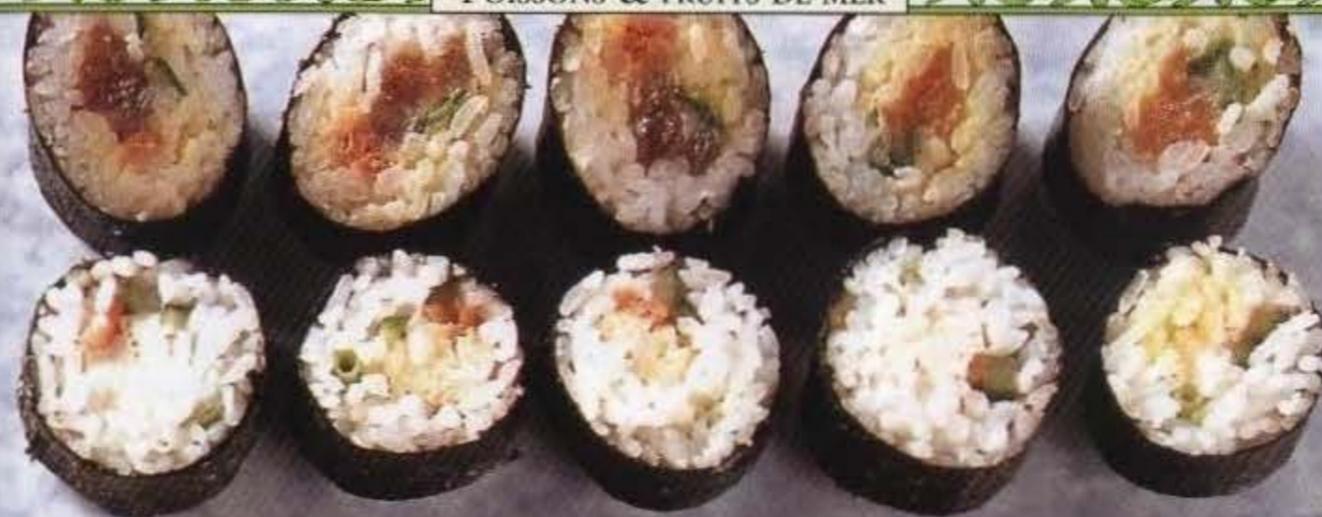
Mettez-en 1/5^e sur le wasabi. Recouvrez de quelques morceaux de gingembre ou de légumes japonais macérés dans du vinaigre et de concombre ou d'oignon haché. Avec la natte en bambou, roulez avec soin les sushis en enroulant

bien dans le riz les ingrédients placés au centre. Appuyez sur les bords du morceau d'algue pour fermer les sushis. Avec un couteau bien aiguisé, coupez les rouleaux en tranches de 2,5 cm d'épaisseur.

Nigiri Sushis

Nettoyez 500 g de poisson cru très frais, thon, saumon, encornet (ou de crevettes cuites), enlevez la peau et les arêtes et coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur.

Mettez un peu de wasabi au centre de chaque tranche de poisson. Mélangez 1 c. à café de



vinaigre de riz et 1/4 de tasse d'eau. Formez une boule de riz vinaigré. Formez un rectangle avec une tranche de poisson et une boule de riz pressées l'une contre l'autre et enroulez le riz dans un morceau de poisson. Faites de même avec le reste du poisson. Servez avec un bol de sauce au soja.

Sashimis

Mettez au congélateur des poissons très frais : thon, saumon, merluche, truite de mer, merlan, brème ou loup, jusqu'à ce qu'ils soient assez fermes pour les couper en tranches fines et régulières de 5 mm d'épaisseur. Utilisez un

couteau bien aiguisé et coupez d'un mouvement régulier (attention à ne pas scier la chair). Servez avec un bol de sauce.

Sauces d'accompagnement

1. Mélangez 1/4 de tasse de jus de citron et 1/4 de tasse de sauce au soja dans un saladier.

2. Mélangez 1/2 tasse de jus de citron et 1/2 tasse de sauce au soja, 6 c. à café de mirin et 6 de saké, un morceau de kombu de 5 cm (algue séchée) et 1 c. à soupe de flocons de bonite séchée. Mettez les sauces au frais.

Sashimis au thon à la sauce au miso

Mélangez 2 c. à soupe de

concentré de miso, 1 jaune d'œuf, 1 c. à café de saké, 1 c. à café de moutarde en poudre, 1 c. à café de vinaigre de saké, 2 c. à café de mirin et 4-5 c. à soupe d'eau dans un petit saladier. Placez le saladier au-dessus d'une casserole d'eau frémissante et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir avec du thon frais.

Rangée du haut: sushis. Rangée du bas, en partant de la gauche: nigiri sushis (avec du saumon et des crevettes), sauce d'accompagnement, sashimis et sauce au miso.



Tempura poisson et fruits de mer

Temps de préparation :

40 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

Pour 4 personnes



1. Pâte à frire

Mettez les jaunes d'œufs et l'eau glacée dans un saladier; mélangez bien. Ajoutez la farine en une fois. Mélangez délicatement; le mélange reste grumeleux.

2. Sauce d'accompagnement

Mélangez dans une casserole tous les ingrédients, sauf le gingembre; portez à ébullition. Gardez au chaud. Servez avec le gingembre râpé à part.

3. Avant de cuire les filets de poisson, mettez-les 5 min dans de l'eau glacée; épongez avec du papier absorbant.

4. Entaillez les crevettes

Pâte à frire

2 jaunes d'œufs
200 ml d'eau glacée
1 tasse de farine

Sauce d'accompagnement

1 tasse de dashi
1/3 de tasse de mirin ou de sherry sec
1/3 de tasse de shoyu ou de sauce au soja légère
2 c. à café de gingembre frais râpé pour servir

400 g de filet de poisson blanc sans arêtes ni peau, en dés de 2 cm

8 grosses crevettes roses crues, décortiquées, déveinées, auxquelles on aura laissé la queue
8 noix de Saint-Jacques nettoyées

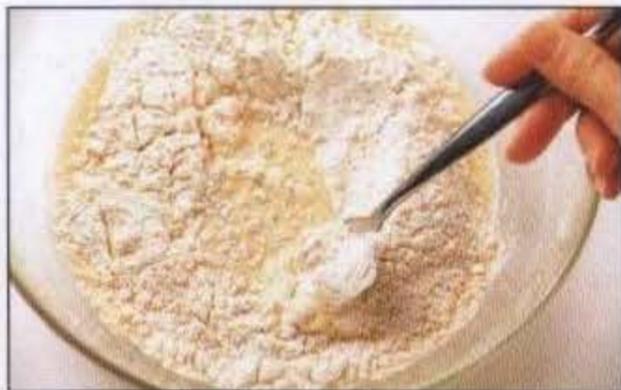
1 courgette coupée en lamelles de 1 cm
1 poivron rouge coupé en lamelles de 1 cm
4 champignons de Paris coupés en 2 s'ils sont gros
8 haricots verts coupés en dés de 5 cm
Farine
Huile de friture végétale

(elles ne se recroquevilleront pas à la cuisson); épongez-les avec du papier absorbant. Saupoudrez crevettes et Saint-Jacques de farine.

5. Saupoudrez les légumes de farine. Mettez de l'huile dans une casserole profonde et faites chauffer. Plongez les morceaux de légumes

dans la pâte à frire et faites cuire 2-3 min jusqu'à ce qu'ils aient bruni. Égouttez sur du papier absorbant et gardez au chaud.

6. Plongez le poisson dans la pâte à frire. Faites cuire plusieurs morceaux jusqu'à ce qu'ils aient bruni. Servez avec la sauce d'accompagnement.



Avec une fourchette, incorporez la farine au mélange à base d'œufs.



Mélangez tous les ingrédients sauf le gingembre et portez à ébullition.



Tempura poisson et fruits de mer



Entaillez légèrement les crevettes pour les empêcher de se recroqueviller.



Plonger les légumes farinés dans la pâte à frire avant de faire cuire.

Fish and Chips

Temps de préparation :
15 minutes + 30 minutes
de repos

Temps de cuisson :
25 minutes

Pour 4 personnes



1. Faites un puits dans la farine ; ajoutez bière, jaunes d'œufs, sel et huile. Incorporez la farine au mélange à base d'œufs ; battez pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 30 min. Avant d'utiliser la pâte, battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez les blancs d'œufs à la pâte.

Pâte à frire à la bière

1 tasse 1/4 de farine
1 tasse de bière
2 œufs, jaunes et blancs séparés
Une pincée de sel

3 c. à café d'huile
4 pommes de terre
Huile de friture
4 filets de poisson blanc
Maïzena
Rondelles de citron

2. Épluchez les pommes de terre ; faites des frites.

3. Mettez de l'huile aux 2/3 dans une casserole profonde et faites chauffer. Faites dorer les frites par portions 3-4 min. Égouttez-les sur du papier absorbant.

4. Avant de servir, refaites cuire les frites par portion jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez-

les. Gardez-les au chaud.

5. Séchez le poisson avec du papier absorbant. Saupoudrez-le de Maïzena ; plongez-le dans la pâte à frire. Faites-le dorer 4-5 min dans l'huile très chaude. Égouttez sur du papier absorbant. Servez avec des rondelles de citron et de la sauce rémoulade (voir page 2), si vous le souhaitez.

Pâté de truite fumée

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
aucun

Pour 2 tasses



1. Mettez truite, beurre et fromage frais dans un robot ménager. Faites tourner 20 s pour que le mélange soit homogène.
2. Ajoutez jus de citron, raifort, persil et ciboulette ; mélangez 10 s.

250 g de truite fumée, sans peau ni arêtes
125 g de beurre ramolli
125 g de fromage frais
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de crème de raifort

1/4 de tasse de persil frais finement haché
1/4 de tasse de ciboulette fraîche finement hachée
Sel et poivre noir frais moulu
Toasts de pain complet pour accompagner

Vérifiez l'assaisonnement (en ajoutant plus de jus de citron si besoin est).
3. Servez avec des toasts chauds de pain complet.

Remarque. Meilleur le jour de sa préparation, mais peut être gardé jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.



Fish and chips (en haut) et pâté de truite fumée.

Brochettes de noix de Saint-Jacques

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

5 minutes

Pour 6 personnes



1. Dans une casserole, faites chauffer le vin et le jus de citron. Ajoutez les Saint-Jacques et laissez mijoter 1-2 min jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques. Égouttez-les et gardez le liquide.

2. Mélangez persil et ail dans un robot ménager 30 s jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés. Parsemez-en un plat et roulez bien les Saint-Jacques dans le mélange.

3. Enfilez sur chaque brochette 6 noix de Saint-Jacques en alternant avec des morceaux de bacon roulés. Enduisez les brochettes de beurre

3/4 de tasse de vin blanc
1 c. à soupe de jus de citron

36 noix de Saint-Jacques nettoyées

1 tasse de persil

2 gousses d'ail hachées

4 tranches de bacon en lanières de 5 cm

30 g de beurre fondu

Sel et poivre noir

Brochettes en métal ou en bois imprégné

Sauce

1 petit oignon haché

2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1/3 de tasse de crème épaisse

1/2 c. à café de

Maïzena

fondu, assaisonnez avec du sel et du poivre.

4. Préparation de la sauce

Dans une casserole, faites chauffer oignon haché, vinaigre et 1/3 de tasse du liquide mis de côté.

Faites bouillir le mélange 5 min jusqu'à ce qu'il ne reste que 2 c. à soupe.

Mélangez crème et Maïzena; incorporez au mélange. Remuez à feu doux pour que le mélange épaississe. Gardez au chaud.

5. Mettez les brochettes sous le grill préchauffé.

Faites cuire 4-5 min en

les retournant jusqu'à ce que le bacon soit cuit. Servez avec des pâtes ou du riz. Accompagnez de sauce chaude.

Remarque. Brochettes et sauce peuvent être préparées à l'avance et gardées au réfrigérateur. Faites doucement réchauffer la sauce au moment de servir. Faites cuire les brochettes avant de servir.

Variante. Un poisson à chair blanche et ferme coupé en cubes peut remplacer les Saint-Jacques.



Brochettes de noix de Saint-Jacques



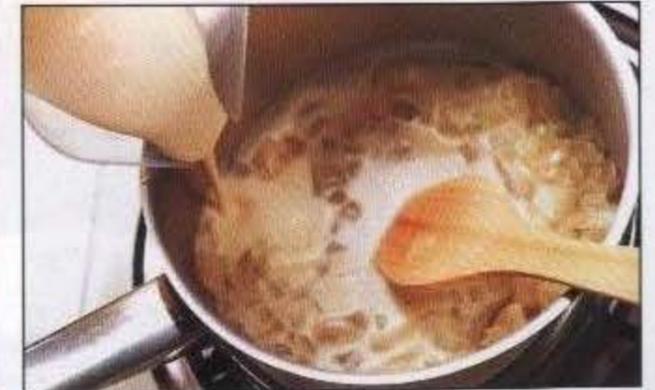
Égouttez les noix de Saint-Jacques cuites et gardez le liquide pour la sauce.



Roulez les noix de Saint-Jacques dans le mélange de persil et d'ail finement hachés.



Sur les brochettes, alternez les noix de Saint-Jacques et des morceaux de bacon roulés.



Ajoutez la crème et la Maïzena au liquide que vous aurez fait réduire.

Saumon mariné

Temps de préparation :
20 minutes + temps de macération

Temps de cuisson :
aucun

Pour 4-6 personnes



1. Lavez les filets, épongez-les avec du papier absorbant.
2. Dans un saladier, mélangez sucre, sel et grains de poivre blanc. Mettez le mélange sur le poisson et pressez.
3. Mettez un filet, la chair vers le haut, dans un plat. Recouvrez d'une épaisse couche d'aneth. Mettez un autre filet sur le premier filet, la peau vers le haut.
4. Couvrez le poisson avec un film alimentaire et mettez un poids de 1 kg dessus. Mettez au frigo 48 à 72 h. Retournez les filets

2 filets de saumon de 300-400 g chacun
1/4 de tasse de sucre en poudre
1/4 de tasse de gros sel
1 c. à café de grains de poivre blanc concassés
1 bouquet d'aneth frais
Tranches de concombre et de poivron rouge
Pain de seigle et crackers

toutes les 12 h et arrosez l'espace entre les deux filets avec la marinade qui s'est formée pendant le temps de repos.

5. Pour servir. Grattez le mélange de sel et d'aneth pour l'enlever. Coupez en biais le saumon en tranches très fines. Servez avec concombre, poivron et sauce à la moutarde, accompagné de pain de seigle et de crackers.

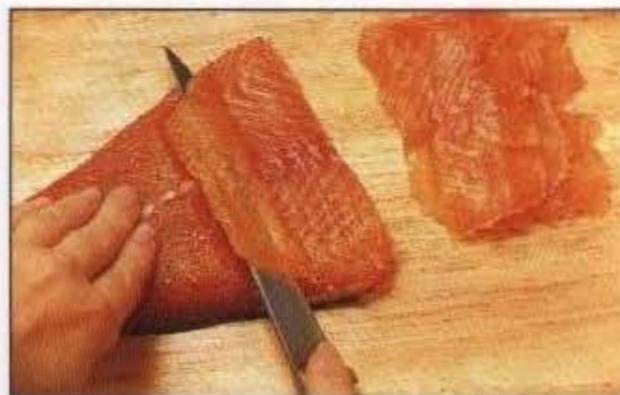
6. Sauce à la moutarde
Mélangez dans un robot ménager les ingrédients,

Sauce à la moutarde
1/2 tasse de moutarde
1 c. à café de moutarde anglaise en poudre
1/4 de tasse de miel
2 c. à soupe de vinaigre d'estragon
2 c. à soupe d'aneth frais haché
1/3 de tasse d'huile

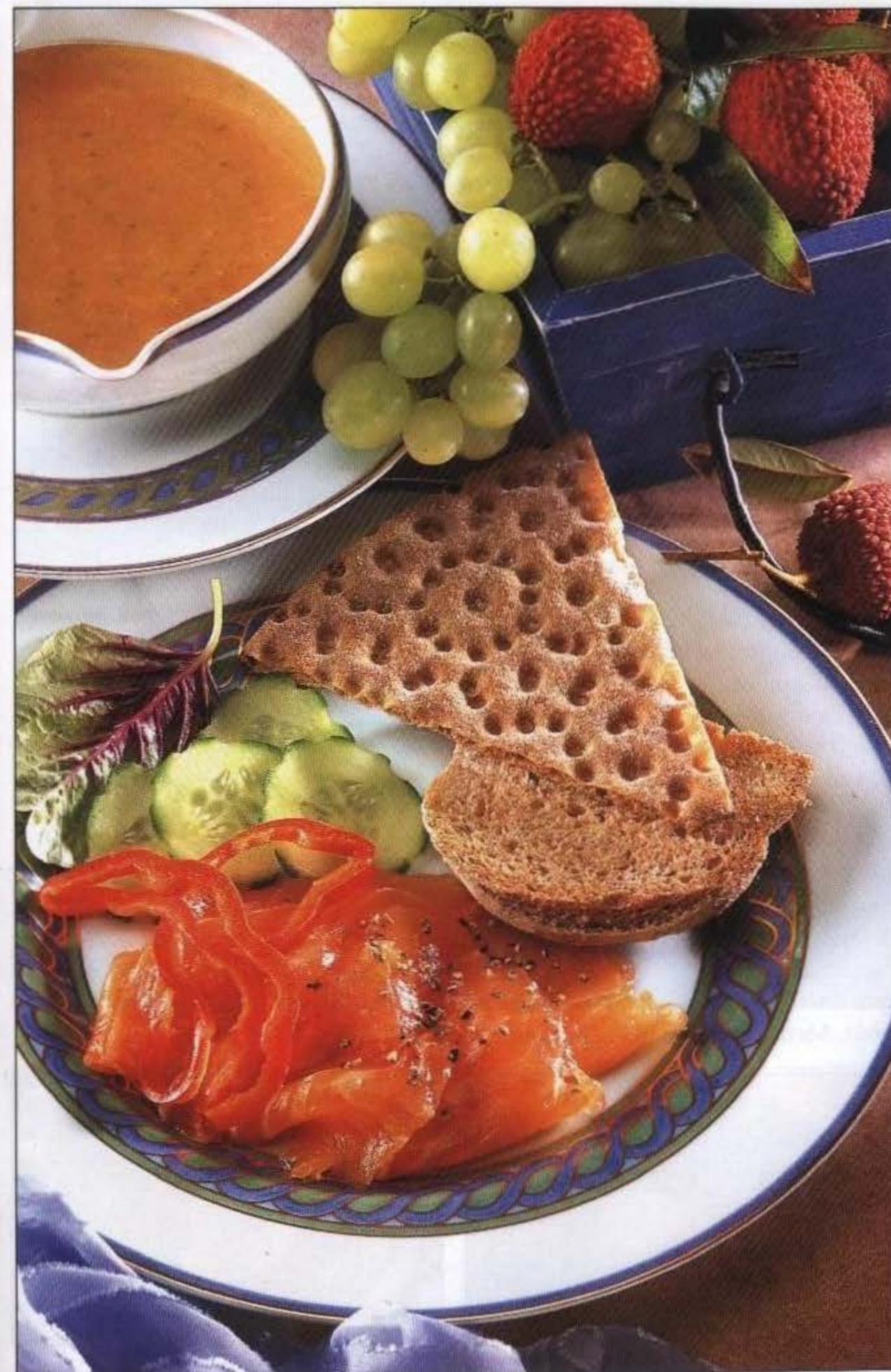
sauf l'huile. En continuant de faire tourner le robot, versez l'huile en fin filet. Mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
Remarque. La sauce se conserve une semaine, couverte, au réfrigérateur. Elle peut être congelée un mois au maximum. Pour lester le saumon pour qu'il marine, utilisez une planche à pain et des boîtes de conserve ; placez-les sur le saumon recouvert d'un film alimentaire.



Recouvrez les filets de saumon d'une épaisse couche de brins d'aneth frais.



Après avoir gratté le sel et l'aneth, coupez le saumon en tranches très fines.



Saumon mariné

Tarama

Temps de préparation :
25 minutes

Temps de cuisson :
aucun

Pour 1 tasse 1/2



1. Laissez tremper les tranches de pain dans le lait 5 min ; appuyez ensuite sur le pain pour en extraire l'excès de lait.
2. Mélangez 10 s le tarama et le jaune d'œuf dans un robot ménager.
3. Ajoutez le pain, l'ail et l'oignon au tarama et au jaune d'œuf. Mélangez 20 s dans le robot pour une texture homogène.
4. Laissez le robot en marche et ajoutez l'huile d'olive en fin filet. Mélangez jusqu'à ce que l'huile soit absorbée.
5. Ajoutez le jus de citron par petites quantités ; dosez à votre goût. Mettez le mélange

4 tranches de pain blanc sans croûte
1/4 de tasse de lait
100 g de tarama
1 jaune d'œuf
1 gousse d'ail écrasée

1 c. à soupe d'oignon râpé
1/2 tasse d'huile d'olive
1/3 de tasse de jus de citron
Olives noires pour garnir

dans un saladier. Garnissez d'olives noires. Servez avec du concombre et des tranches de pain croustillant.

Remarque. Ce plat grec traditionnel est servi avec l'apéritif ou comme hors-d'œuvre. Le tarama est fait avec des œufs de poisson, vendus chez de nombreux traiteurs ou poissonniers. La salade au tarama peut être conservée au réfrigérateur une semaine au maximum dans un récipient hermétique. Laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant de servir. La salade au tarama peut être

tartinée sur du pain croustillant, de la pitta ou du pain de seigle et garnie de persil et de câpres. Vous pouvez en farcir de petits pâtés tout faits ou des chapeaux de champignons et les garnir d'herbes fraîches.



Appuyez sur le pain, après l'avoir fait tremper, pour en extraire l'excédent de lait.



Mélangez le tarama et le jaune d'œuf dans un robot ménager pendant 10 secondes.



Salade au tarama



Ajoutez le pain, l'ail et l'oignon au mélange à base de tarama.



Ajoutez l'huile d'olive en fin filet pendant que le robot est en marche.

Paella

Temps de préparation :

30 minutes + 2 heures
pour faire tremper
les moules

Temps de cuisson :
45 minutes

Pour 4 personnes



1. Faites tremper les moules 2 h dans l'eau froide. Enlevez les moules ouvertes ou abîmées. Faites chauffer le vin et l'oignon dans une grande casserole. Ajoutez les moules, couvrez et secouez la casserole sur feu vif 3-5 min. Après 3 min, retirez les moules ouvertes ; mettez de côté ; après 5 min, enlevez celles qui ne se sont pas ouvertes. Gardez le liquide de cuisson.

2. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle. Séchez le poulet avec du papier absorbant. Faites dorer le poulet 5 min. Réservez. Ajoutez crevettes, rondelles de calmar et morceaux de poisson ; laissez cuire 1 min. Réservez.

3. Faites chauffer le reste de l'huile dans la poêle ; ajoutez 1/2 oignon, bacon, ail et poivron.

12 moules nettoyées et ébarbées
1/2 tasse de vin blanc
1 petit oignon rouge haché
1/2 tasse d'huile d'olive
1 petit morceau de blanc de poulet coupé en cubes
275 g de crevettes roses crues de taille moyenne, décortiquées, déveinées
100 g de calmars nettoyés, coupés en anneaux
100 g de poisson blanc sans arête coupé en cubes
1/2 petit oignon rouge finement haché
1 tranche de bacon finement hachée
4 gousses d'ail écrasées
1 petit poivron rouge

Faites cuire 5 min. Ajoutez tomate, petits pois, chorizo ou peperoni, sel, poivre noir et poivre de Cayenne. Ajoutez le liquide de cuisson mis de côté ; mélangez. Ajoutez le riz et mélangez bien.

4. Mélangez le safran en poudre avec 1/2 tasse de bouillon ; incorporez ce mélange et le reste du bouillon au mélange à base de riz. Portez lentement à ébullition. Laissez mijoter à feu doux 5 min à découvert sans remuer.

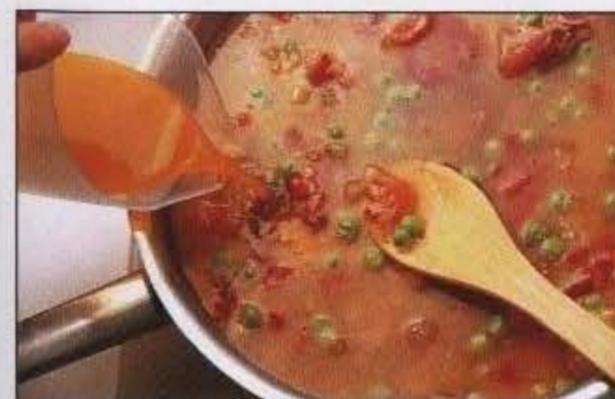
5. Disposez morceaux de poulet, crevettes, calmars

finement haché
1 tomate pelée et coupée en petits morceaux
1/2 tasse de petits pois frais ou surgelés
90 g de chorizo ou de peperoni (saucisse de porc ou de bœuf épicée) coupé en tranches fines
Sel et poivre noir frais moulu, à votre goût
1 pincée de poivre de Cayenne
1 tasse de riz long
1/4 de c. à café de safran en poudre
2 tasses de bouillon de poulet chaud
2 c. à soupe de persil frais finement haché

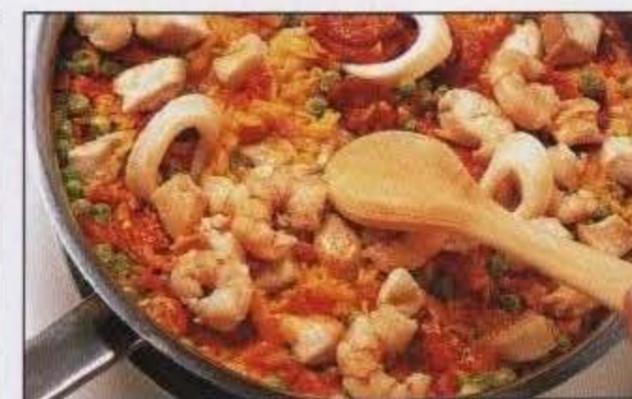
et poisson sur le riz. Avec une cuillère en bois, pressez les morceaux pour qu'ils rentrent dans le riz ; couvrez et faites cuire à feu doux 10-15 min. Si le riz n'est pas tout à fait cuit, ajoutez un peu de bouillon et laissez cuire quelques minutes de plus. Servez la paella dans des assiettes couronnées de moules et parsemées de persil.
Remarque. Achetez quelques moules de plus pour le cas où certaines ne s'ouvriraient pas. Vous pouvez utiliser des moules à bord noir ou vert.



Paella



Ajoutez le mélange de bouillon et de safran en poudre au mélange de riz.



Incorporez morceaux de poulet et de poisson, crevettes, calmars dans le riz.

Huîtres

Si vous voulez garder des huîtres plus d'une journée, achetez-les fermées. Vous pouvez les conserver 15 jours sans les mettre au réfrigérateur et sans les couvrir dans un sac en jute ou en toile.

Huîtres au naturel

Mettez 24 huîtres dans leur coquille, sur du gros sel. Servez avec de la sauce cocktail (voir page 3), du pain bis, du beurre, des rondelles de citron et du poivre noir. Pour 4 personnes.

Gratin d'huîtres

Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Incorporez 1 c. à soupe de farine, laissez cuire 2 min. Ajoutez 2/3 de tasse de lait chaud et remuez sur feu moyen jusqu'à ce que le mélange

épaississe. Ajoutez sel, poivre, 1 pincée de poivre de Cayenne. Laissez mijoter la sauce 2 min en remuant de temps en temps.

Incorporez 1 c. à soupe de crème. Retirez du feu et couvrez avec un film fraîcheur. Enlevez le jus de 24 huîtres, ajoutez-le à la sauce. Disposez les huîtres sur du gros sel sur une plaque de four. Versez 1 c. à café de sauce chaude sur les huîtres

et parsemez de cheddar râpé (1/3 de tasse). Faites dorer 2-3 min. Poudrez de paprika. Pour 4 personnes.

Huîtres Rockefeller

Mettez 24 huîtres fraîches ouvertes, dans leur coquille, sur du gros sel. Couvrez et mettez au frais. Faites fondre 60 g de beurre dans

une casserole. Ajoutez 2 tranches de bacon haché et faites brunir sur feu moyen. Ajoutez 8 feuilles d'épinards hachées, 2 c. à soupe de persil frais haché, 2 c. à soupe d'oignon nouveaux hachés, 1/3 de tasse de chapelure et 1 goutte de tabasco. Faites cuire 5 min à feu moyen. Répartissez le mélange sur les huîtres; faites brunir 2-3 min sous un gril préchauffé. Pour 4 personnes.

Huîtres Kilpatrick

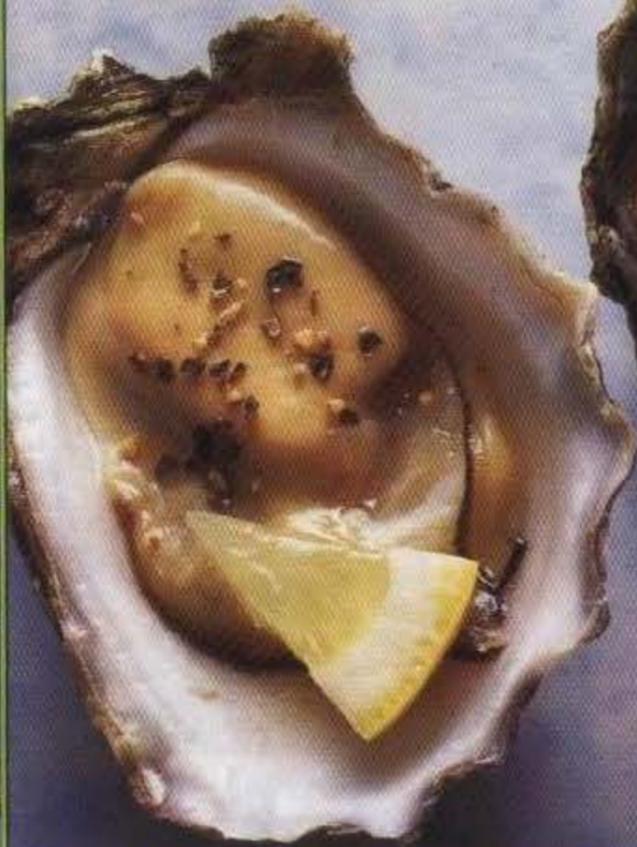
Mettez 24 huîtres fraîches sur une plaque de four. Faites chauffer 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 2 c. à soupe de sauce Worcestershire, laissez mijoter 2 min. Mettez

1/2 c. à café du mélange au beurre sur chaque huître. Hachez finement le bacon et parsemez les huîtres avec le bacon et du poivre noir moulu. Mettez 3-4 min sous un gril préchauffé. Servez sur un lit de gros sel. Pour 4 personnes.

Anges à dos de cheval

Égouttez 24 huîtres en bocal sur du papier absorbant. Enlevez la couenne de 6 tranches de bacon. Coupez les tranches en 4 morceaux dans le sens de la longueur. Enveloppez

chaque huître de bacon et enfitez 2 huîtres sur les 12 brochettes ou piques en bois. Faites cuire les brochettes 2-3 min sous un gril préchauffé, retournez-les de temps en temps, jusqu'à ce que le bacon soit cuit. Mettez-les sur du pain bis ou des toasts beurrés. Garnissez de poivre noir, moulu directement sur les huîtres; garnissez de rondelles de citron. Servez avec de la crème fraîche. Pour 4 personnes.



Spaghetti alla Marinara

Temps de préparation :
40 minutes + 2 heures
 pour faire tremper
 les moules

Temps de cuisson :
50 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Faites tremper les moules nettoyées 2 h dans l'eau froide. Retirez les moules ouvertes ou abîmées.

2. Sauce tomate. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez oignon et carotte; faites brunir 10 min sur feu moyen. Ajoutez piment, ail, tomate, vin blanc, sucre et poivre de Cayenne. Laissez mijoter 30 min en remuant de temps à autre.

3. Faites chauffer le vin blanc supplémentaire, le fumet et l'ail dans une casserole. Ajoutez les moules et couvrez;

12 moules nettoyées et ébarbées
 Sauce tomate
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 1 oignon finement haché
 1 carotte épluchée et finement hachée
 1 piment rouge épépiné et haché
 2 gousses d'ail écrasées
 425 g de tomates concassées en boîte
 1/2 tasse de vin blanc
 1 c. à café de sucre
 1 pincée de poivre de Cayenne
 1/4 de tasse de vin blanc

supplémentaire
 1/4 de tasse de fumet de poisson
 1 gousse d'ail écrasée supplémentaire
 30 g de beurre
 125 g d'anneaux de calmar
 125 g de filet de poisson blanc sans arêtes en cubes
 200 g de crevettes roses crues moyennes, décortiquées et déveinées
 1/2 tasse de persil frais haché
 200 g de palourdes en boîte, égouttées
 375 g de spaghetti

secouez sur feu vif 3-5 min. Après 3 min, retirez les moules ouvertes, réservez-les. Après 5 min, enlevez les moules qui ne se sont pas ouvertes. Gardez le mélange à base de vin.

4. Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez calmars, poisson et crevettes. Faites cuire 2 min; gardez au chaud.

5. Ajoutez le mélange au vin, persil, palourdes et fruits de mer à la sauce tomate. Réchauffez doucement.

6. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante. Égouttez. Mélangez les pâtes et la sauce, servez.

Remarque. La sauce tomate peut être préparée à l'avance.



Enlevez soigneusement les barbes des moules nettoyées.



Ajoutez le vin blanc dans la casserole contenant les autres ingrédients de la sauce.



Spaghetti alla Marinara



Faites cuire 3 minutes, puis commencez à retirer les moules qui se sont ouvertes.



Ajoutez les crevettes, le poisson et les calmars dans la poêle avec le beurre fondu.

Calmars farcis

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 30

Pour 4-6 personnes



1. Nettoyer les calmars.

Retirez tout l'intérieur. Lavez le corps, mettez du sel sur vos mains pour faciliter la tâche, enlevez la peau extérieure.

Rincez et séchez sur du papier absorbant. (Vous pouvez acheter les calmars nettoyés. Lavez-les et épongez-les pour les sécher.)

2. Préparer la farce.

Faites chauffer l'huile dans une poêle ; ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez tentacules (si vous le souhaitez), riz, tomates, pignons de pin, raisins de Corinthe, persil, sel et poivre. Remuez pour bien mélanger.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Remplissez aux 3/4 les calmars de farce (laissez de la place pour que le riz gonfle).

Fermez le côté ouvert avec un cure-dent.

4. Faites chauffer l'huile supplémentaire dans une

4-6 calmars de taille moyenne, nettoyés

Farce

1/4 de tasse d'huile d'olive
1 oignon finement haché
2 gousses d'ail écrasées
Les tentacules hachées des calmars (facultatif)
1/2 tasse de riz long
2 tomates pelées et coupées en petits morceaux

1/3 de tasse de pignons de pin

1/3 de tasse de raisins de Corinthe

1/4 de tasse de persil frais finement haché
Sel et poivre noir

1/4 de tasse d'huile d'olive

1/2 tasse de vin blanc
1 tasse 1/2 de jus de tomate chaud

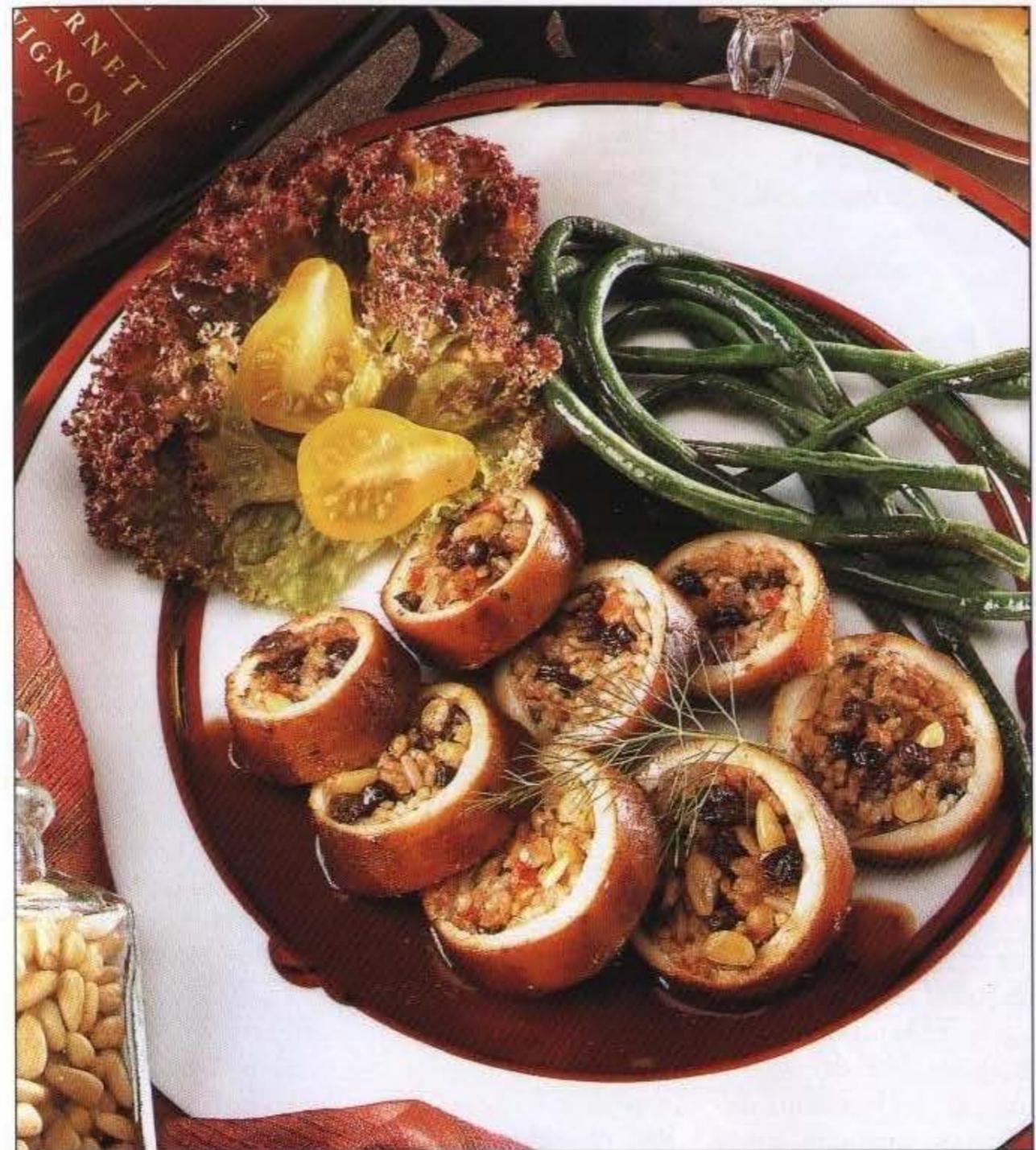
poêle. Faites cuire les calmars 2-3 min à feu vif. Mettez dans un plat allant au four ; ajoutez le vin et le jus de tomate chaud. Couvrez et laissez cuire 1 h 15 (les calmars doivent être tendres). Retirez de la poêle, enlevez le cure-dent. Gardez au chaud. Réservez le liquide de cuisson.

5. Mettez-le dans une casserole ; portez à ébullition, laissez bouillir 10 min jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et réduit de moitié. Servez les calmars coupés en grosses tranches avec la sauce à la tomate, des haricots verts et de la salade.

Remarque. Les calmars farcis peuvent être cuits la veille et gardés au frais. Faites réchauffer à four doux avec la sauce.



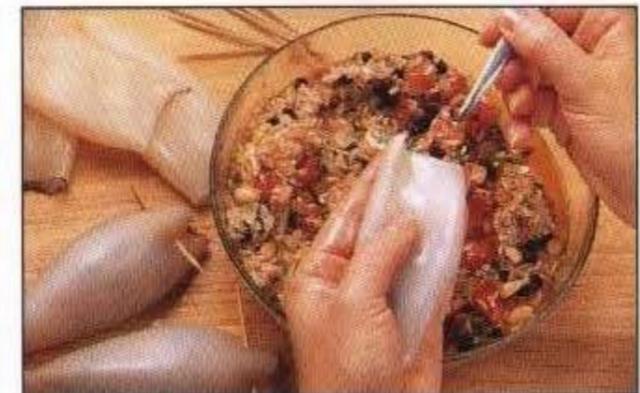
Ne congelez pas. Si vous achetez les calmars avec la tête, vous pouvez utiliser les tentacules. Séparez la tête des tentacules juste en dessous des yeux. Jetez la tête, retirez le bec au centre des tentacules, enlevez les ventouses, coupez les tentacules en petits morceaux. La farce suffit pour 4 calmars de 125 g. Si vous prenez des bébés calmars, la farce est suffisante pour 10-12 calmars.



Calmars farcis



Videz le corps des calmars en vous assurant de bien retirer la plume.



Remplissez aux 3/4 les calmars de farce en laissant de la place pour que le riz gonfle.

Ceviche (salade de poisson)

Temps de préparation :

**20 minutes +
temps de macération**

Temps de cuisson :

aucun

Pour 6 personnes



1. Mélangez dans un saladier cubes de poisson, noix de Saint-Jacques, jus de citron, oignon finement haché, piment et ail écrasé. Recouvrez d'un film fraîcheur et mettez au réfrigérateur au moins 6 h, si possible 1 nuit). Remuez le mélange de temps en temps avec une cuillère en métal. Attention à ne pas casser la chair délicate du poisson.

2. Avant de servir, égouttez le jus du mélange, jetez-le. Ajoutez les morceaux de tomates, coriandre, cubes de concombre, crème de

500 g de poisson à chair blanche ferme, sans peau ni arêtes, coupé en dés
200 g de petites noix de Saint-Jacques nettoyées
3/4 de tasse de jus de citron

1 petit oignon rouge finement haché

1 piment rouge épépiné et finement haché

1-2 gousses d'ail écrasées

2 tomates épépinées et coupées en morceaux
1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée

1 petit concombre épépiné, coupé en dés
1/4 de tasse de crème de noix de coco

Sel et poivre noir moulu

3 avocats

Ciboulette fraîche pour servir

noix de coco, sel et poivre noir. Remuez doucement pour bien mélanger.

3. Coupez les avocats en deux et enlevez le noyau. Coupez grossièrement la chair ; ajoutez à la salade. Servez garni de ciboulette entière sur un lit de chicorée, si vous le souhaitez.

Remarque. Le ceviche, parfois connu sous le nom de cebiche ou seviche, est originaire d'Amérique du Sud.

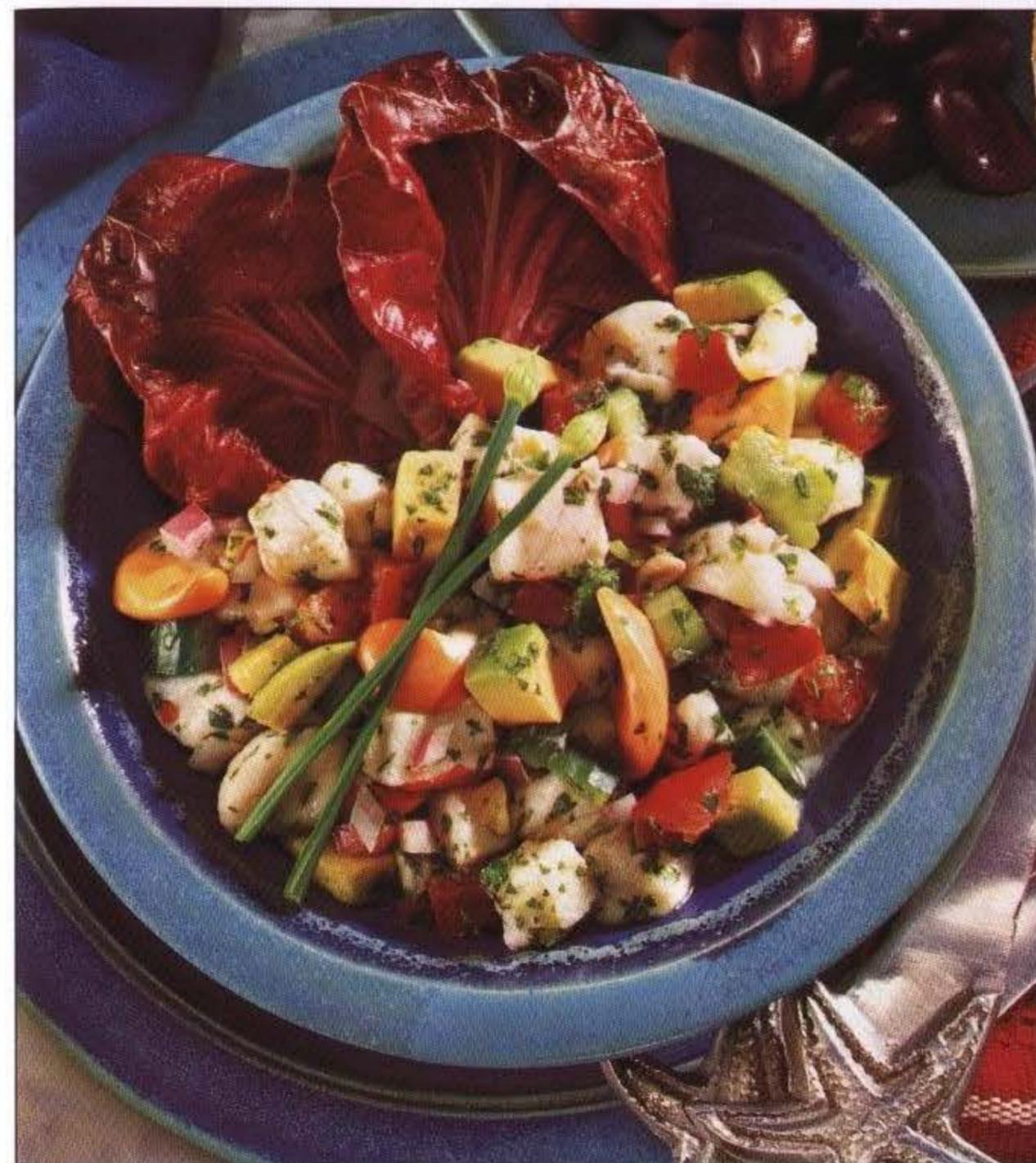
C'est une méthode classique de préparer le poisson. Ce plat est à base de poisson cru mariné quelques heures dans du jus de citron ou dans du jus de citron vert. C'est l'acidité du jus qui « cuit » la chair du poisson qui devient peu à peu opaque. Léger et frais, le ceviche est souvent servi comme entrée, il peut faire partie d'un buffet ou d'une assiette variée de fruits de mer.



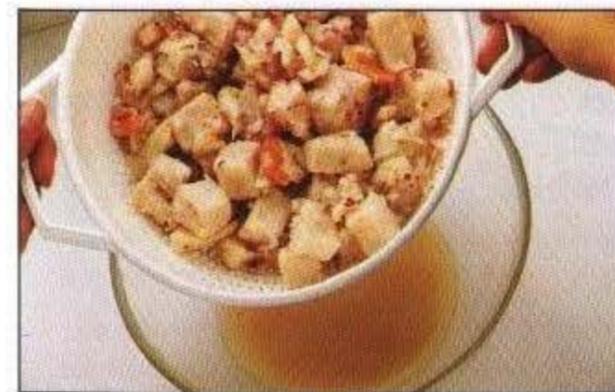
Nettoyez les noix de Saint-Jacques avant de les mettre dans la marinade.



Ajoutez le piment épépiné et finement haché aux autres ingrédients.



Ceviche



Égouttez le jus du mélange de poisson et de fruits de mer avant de servir.



Ajoutez les morceaux d'avocats à la salade composée.

Bouillabaisse

Temps de préparation :

**40 minutes +
2 heures pour faire
trempier les moules**

Temps de cuisson :
1 heure 10

Pour 4-6 personnes



1. Faites tremper les moules 2 h dans de l'eau froide. Retirez les moules ouvertes.

2. Mettez têtes de poisson, arêtes, carapaces de crevettes et de homard dans une casserole. Ajoutez vin, eau, oignon, ail et feuille de laurier. Portez à ébullition, réduisez le feu, laissez mijoter 20 min. Égouttez et gardez le liquide.

3. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez oignons supplémentaires, poireau et ail. Laissez cuire 20 min à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Ajoutez tomate, concentré de tomates, safran, feuilles de laurier, basilic, graines de fenouil, écorce, sel et poivre. Faites cuire 10 min en remuant.

4. Ajoutez le fumet de poisson ; portez à

12 moules nettoyées et ébarbées
1-2 têtes de poisson avec arêtes
500 g de grosses crevettes roses, décortiquées, carapaces et têtes réservées
1 queue de homard (retirez la chair en gardant la carapace)
1 tasse de vin blanc
2 tasses d'eau
1/2 oignon rouge haché
2 gousses d'ail hachées
1 feuille de laurier
1/4 de tasse d'huile d'olive
2 oignons rouges supplémentaires hachés
1 petit poireau coupé en tranches fines
4 gousses d'ail supplémentaires écrasées
4-6 tomates pelées et coupées en morceaux
3 c. à soupe de concentré de tomates
1/4 de c. à café de safran

ébullition. Laissez bouillir 10 min en remuant. Baissez le feu ; ajoutez dés de poisson, chair de homard coupée en dés de 3 cm et moules. Laissez mijoter 4-5 min. Ajoutez les crevettes, laissez mijoter à couvert 3-4 min.

5. Enlevez l'écorce et les feuilles de laurier. Servez dans des bols, parsemez de persil et avec une

2 feuilles de laurier supplémentaires
1 c. à café de feuilles de basilic séché
1 c. à café de graines de fenouil
1 morceau de 5 cm d'écorce d'orange
Sel et poivre noir frais moulu
500 g de poisson à chair blanche, sans peau ni arêtes, coupé en morceaux de 3 cm
1/2 tasse de persil frais finement haché

Rouille

4 tranches épaisses de pain blanc, sans la croûte
Eau pour faire tremper
4 gousses d'ail écrasées
2 piments rouges hachés
2 jaunes d'œufs
Sel et poivre noir
3/4 de tasse d'huile d'olive

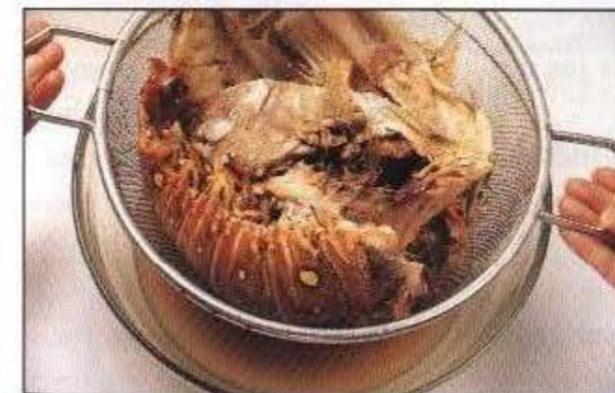
cuillerée de rouille.

6. Préparer la rouille

Mettez le pain et l'eau dans un saladier 5 min. Essorez le pain. Mettez pain, ail, piments, jaunes d'œufs, sel et poivre dans un robot ménager. Versez l'huile en fin filet. Remuez jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Bouillabaisse



Égouttez les ingrédients et conservez le liquide pour plus tard.



Mettez pain, ail, piments, jaunes d'œufs, sel et poivre dans un robot ménager.

Pilaf de poisson

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

12 minutes

Pour 4 personnes



1. Mettez églefin ou morue dans une casserole avec écorce de citron et feuille de laurier. Couvrez d'eau. Portez à ébullition ; laissez mijoter 6-8 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Égouttez, enlevez la peau, les arêtes et coupez le poisson en morceaux ; réservez.

500 g de morue ou d'églefin fumé
1 morceau d'écorce de citron
1 feuille de laurier
60 g de beurre
1 gros oignon finement haché
1 c. à café de curry en poudre

2. Faites chauffer le beurre dans une poêle. Ajoutez oignon et curry en poudre. Remuez 5 min jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
3. Ajoutez riz, œufs,

3 tasses de riz basmati cuit, gardé au chaud
3 œufs durs coupés en petits morceaux
1/4 de tasse de persil finement haché
2 jaunes d'œufs
1/4 de tasse de crème
1 citron coupé en quartiers pour servir

persil et mélange de jaunes d'œufs et de crème. Remuez pour mélanger.
4. Servez très chaud avec des quartiers de citron et des fleurs de courgettes.

Poulpe mariné sauce au piment doux

Temps de préparation :

30 minutes +

temps de macération

Temps de cuisson :

4 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Nettoyer les poulpes : prenez un couteau bien aiguisé pour couper les têtes ; videz les poulpes. Jetez la tête et l'intérieur. Prenez le corps des poulpes et poussez le bec avec l'index. Retirez et

1 kg de petits poulpes
1/2 tasse d'huile d'olive
2 gousses d'ail écrasées
2 c. à soupe de coriandre fraîche finement hachée
1 piment rouge finement haché
2 c. à soupe de jus de citron
Brochettes en métal

jetez le bec. Rincez les poulpes sous l'eau, égouttez-les sur du papier absorbant.

Sauce au piment doux
1 piment rouge haché
1/4 de tasse de jus de citron
2 c. à soupe de sucre roux
1 c. à soupe de sauce pour poisson
2 c. à soupe de coriandre fraîche finement hachée
1 c. à soupe de sauce au piment doux

2. Dans un saladier, mélangez huile, ail, coriandre, piment et jus de citron. Ajoutez les



Pilaf de poisson (en haut) et poulpe mariné sauce au piment doux.

poulpes et mélangez ; couvrez et mettez au réfrigérateur au moins 4 h.
3. Égouttez les poulpes sur du papier absorbant. Enroulez 2 ou 3 dés de poulpe sur des brochettes métalliques. Faites

chauffer le barbecue ou la plaque du grill. Enduisez la plaque d'huile pour éviter que les poulpes attachent. Faites cuire 3-4 min en retournant. Arrosez fréquemment de

marinade. Servez chaud avec la sauce, ou froid dans une salade.
4. **Préparer la sauce.** Mélangez tous les ingrédients dans un pot avec un couvercle à visser ; secouez bien.

Omelette Arnold Bennett

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

Pour 2 personnes



1. Mettez l'églefin dans une poêle et recouvrez d'eau. Portez lentement à ébullition. Laissez reposer 10 min ; égouttez. Enlevez la peau et les arêtes du poisson et réduisez la chair en charpie. Réservez.
2. Essuyez la poêle, remettez sur le feu ; faites fondre le beurre, ajoutez la crème et l'églefin. Remuez 2-3 min sur feu moyen. Laissez le mélange refroidir.
3. Battez les jaunes d'œufs dans un saladier ; ajoutez 1 c. à soupe de crème. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez les jaunes, le

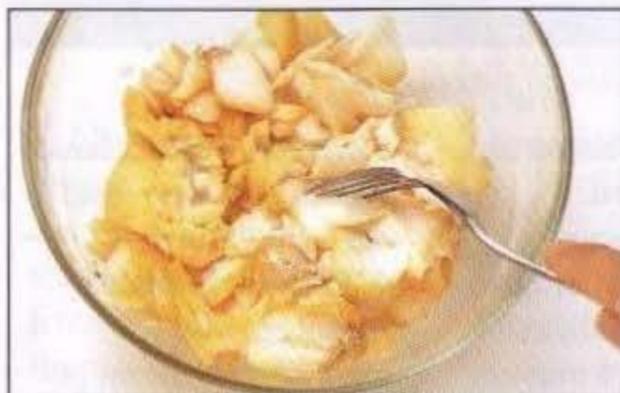
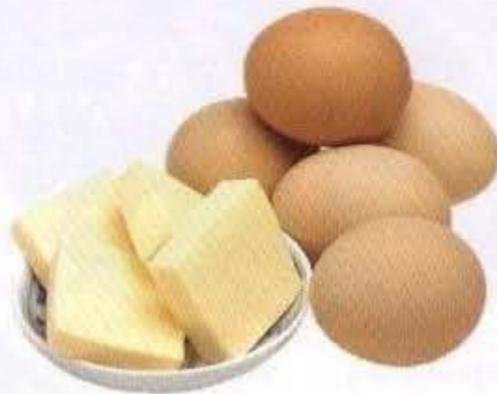
100 g d'églefin fumé
30 g de beurre
2 c. à soupe de crème
4 œufs, blancs et jaunes séparés

1/4 de tasse de crème supplémentaire
1/2 tasse de gruyère râpé
30 g de beurre supplémentaire
Sel et poivre noir

mélange à l'églefin et la moitié du fromage râpé.

4. Faites fondre le beurre supplémentaire dans une poêle anti-adhésive. Quand il est chaud, ajoutez le mélange aux œufs. L'omelette doit être dorée et se décoller facilement ; ne la pliez pas.
5. Saupoudrez avec le reste de fromage, versez le reste de crème dessus.

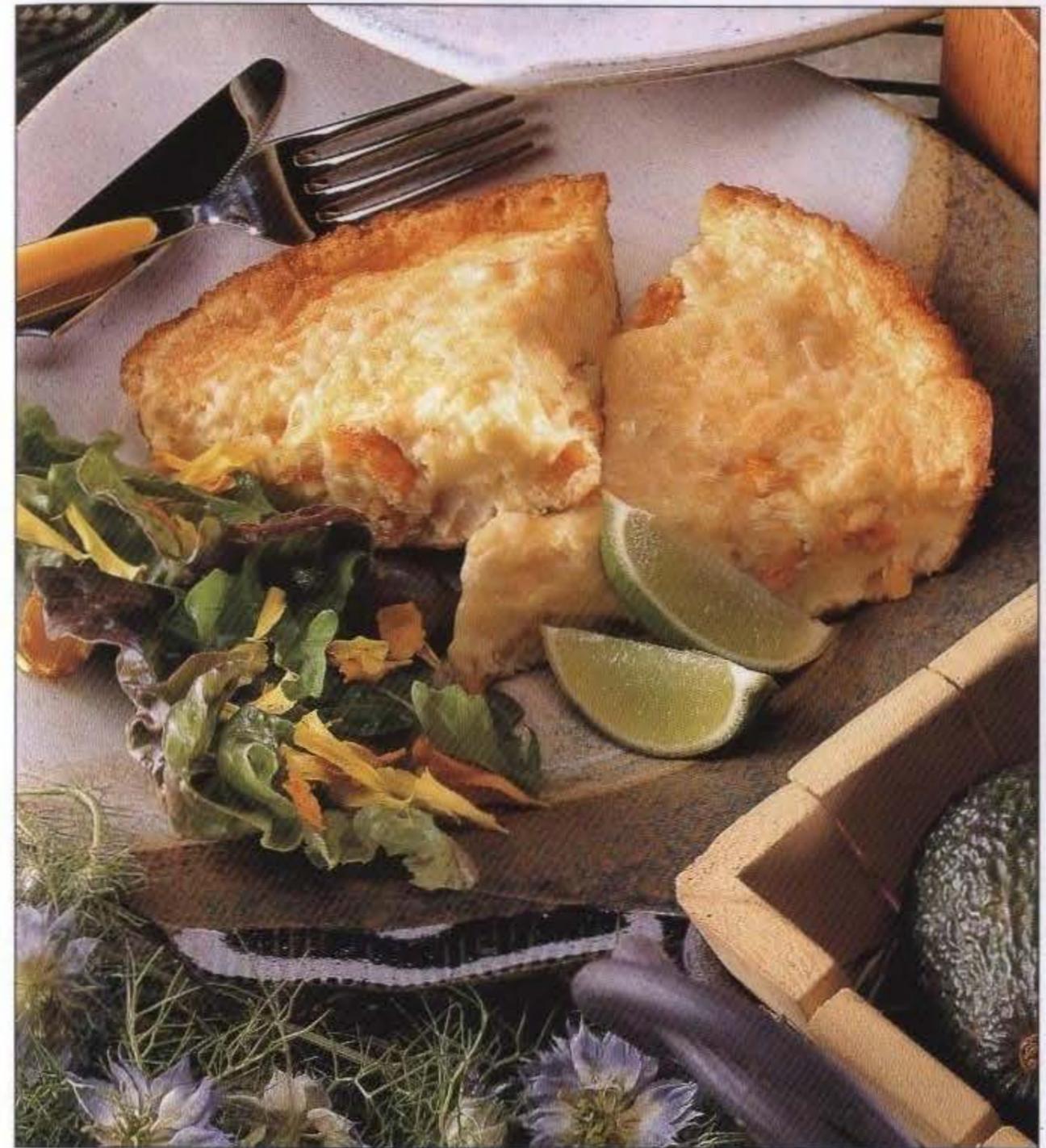
Ajoutez sel et poivre. Faites brunir rapidement sous un gril préchauffé. Servez avec des rondelles de citron vert et une salade composée.
Remarque. Le poisson peut être préparé à l'avance. L'églefin fumé est connu dans le monde entier et donne une saveur unique à ce plat classique.



Enlevez les arêtes du poisson cuit et utilisez une fourchette pour le réduire en charpie.



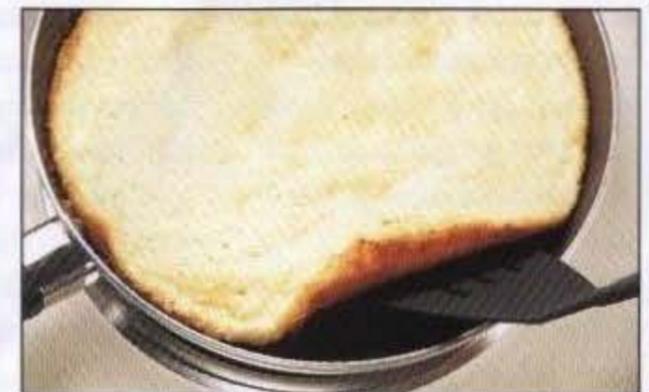
Remuez sur feu moyen le mélange d'églefin, de beurre et de crème.



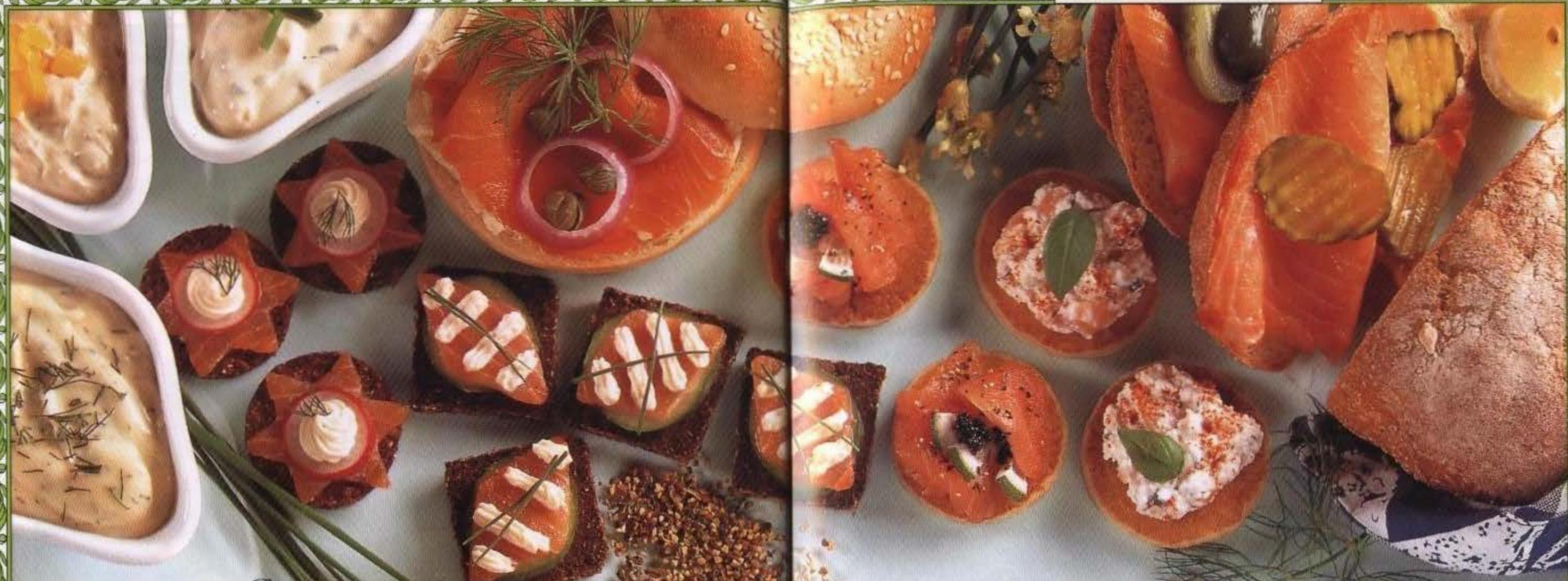
Omelette Arnold Bennett



Incorporez les jaunes d'œufs, le mélange d'églefin et la moitié du fromage râpé.



Faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit dorée et se décolle de la poêle.



Saumon fumé

Il n'y a pas si longtemps, le saumon fumé était un luxe rare. À présent, on en vend dans presque tous les supermarchés. On apprécie particulièrement cette délicatesse classique quand elle est servie avec simplicité.

Saumon fumé

Prévoir 30-60 g de saumon par personne. Servez-le frais, coupé en fines tranches, avec pain bis et beurre, pain de seigle, pumpernickel danois, craquelins, blinis ou pain croustillant. Assaisonnez avec jus de citron, rondelles de citron et poivre noir. Garnissez avec de fines tranches d'oignon ou de radis, concombre frais ou macéré dans du vinaigre,

câpres, noisettes de fromage frais ou herbes fraîches hachées.

Autres utilisations du saumon fumé

On peut mettre du saumon dans des sandwiches, crêpes ou quiches; sur des petits pains, avec fromage frais, câpres, rondelles d'oignon et aneth frais; avec des pommes de terre, salades, pâtes, omelettes, œufs durs ou

brouillés. Excellent dans des paupiettes, mousses, fondues et pâtés.

Sauces pour accompagner le saumon fumé

Sauce à l'aneth : Mélangez 1/3 de tasse de mayonnaise, 2 c. à café d'aneth frais haché, 2 c. à café de jus de citron et 1 larme de tabasco.
Sauce au raifort et à la ciboulette : Mélangez 1/3 de tasse de crème fraîche,

1 c. à soupe de raifort, 2 c. à café de jus de citron, 2 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée. Garnissez avec de la ciboulette.
Sauce aux cornichons et à l'aneth : Mélangez 1/3 de tasse de crème fraîche, 2 c. à café de moutarde douce, 2 c. à café d'aneth frais haché, 2-3 c. à café de jus de citron et 2 cornichons hachés.

Saumon fumé avec des blinis

Mettez 1 tasse de farine, 1/2 sachet de levure, 1 c. à café de sucre et une pincée de sel dans un saladier. Faites un puits.

Mélangez 2 œufs légèrement battus, 1 c. à soupe de beurre fondu et 2 tasses de lait chaud. Incorporez le liquide à la farine et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Faites chauffer une poêle à fond épais qui n'attache pas, graissez-la avec un peu de beurre. Versez 2 c. à café de pâte à frire dans la poêle en faisant 4 ou 5 blinis en même temps. Faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Retournez pour dorer l'autre côté. Couvrez et gardez au chaud pendant que vous faites cuire les autres

blinis. Mélangez 400 g de saumon finement haché avec 250 g de cottage cheese, 1/2 c. à café de jus de citron, 2 c. à café d'oignon râpé et 1 c. à café de ciboulette hachée. Servez sur des blinis chauds et parsemez de paprika. Faites-en 25.

Blinis garnis de saumon fumé et de caviar

Recouvrez les blinis de fines tranches de saumon fumé. Garnissez avec des tranches de citron vert frais et couronnez chaque blinis d'un peu de caviar noir (ou rouge). Parsemez de poivre noir frais moulu.

Crevettes roses à l'ail

Temps de préparation :

30 minutes

Temps de cuisson :

6 minutes

Pour 6 personnes



1. Versez l'huile dans une poêle. Ajoutez le beurre.
2. Écrasez les gousses d'ail dans la poêle. Ajoutez les piments et remuez.
3. Faites chauffer la poêle jusqu'à ce que le beurre soit très chaud et mousse. Ajoutez les crevettes, laissez cuire 3-4 min (les crevettes doivent être cuites).
4. Servez avec des tranches de baguette fraîche.

Remarque. Ce plat espagnol classique est habituellement préparé dans des assiettes individuelles allant au four. Dans ce cas, mettez 1/4 de tasse d'huile dans

1 tasse 1/2 d'huile de cuisson
90 g de beurre
12 gousses d'ail épluchées
3 petits piments rouges épépinés et

finement hachés
30 grosses crevettes roses crues, décortiquées, déveinées, avec les queues
Baguette croustillante pour accompagner

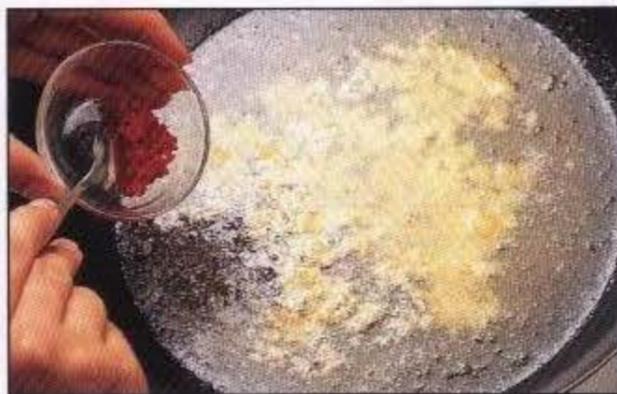
les assiettes allant au four. Coupez le beurre en 6 cubes, mettez 1 cube dans chaque assiette. Écrasez 2 gousses d'ail dans chaque assiette.



Partagez le piment haché en 6 portions que vous répartirez dans les assiettes. Faites chauffer les assiettes et leur contenu jusqu'à ce que le beurre soit très chaud et mousse. Ajoutez 5 crevettes dans chaque assiette. Faites cuire les crevettes 3-4 min (les crevettes doivent être cuites). Servez avec du pain. Le barbecue est pratique pour cette recette, car une flamme directe chauffe l'huile et le beurre à une température élevée. Dans ce cas, une poêle en fonte convient bien.



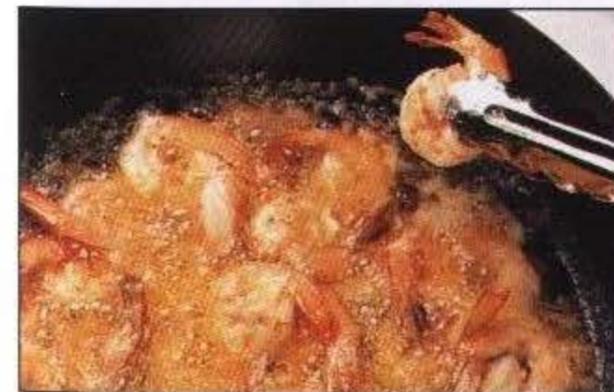
Décortiquez les crevettes, enlevez la veine dorsale en laissant les queues intactes.



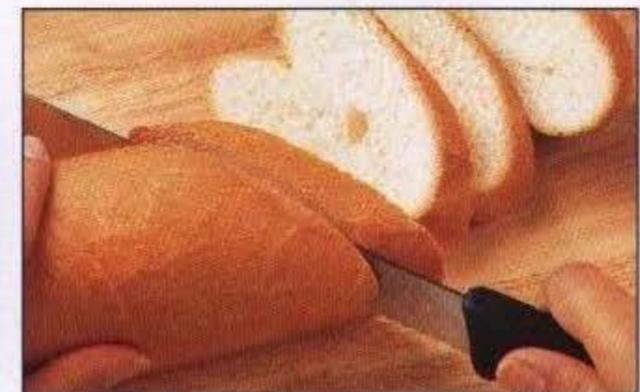
Ajoutez le piment au mélange d'ail, d'huile et de beurre dans la poêle.



Crevettes roses à l'ail



Faites cuire les crevettes 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses.



Coupez la baguette en tranches et servez avec les crevettes à l'ail très chaudes.

Soupe de poisson et fruits de mer

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

25-30 minutes

Pour 10 tasses



1. Faites chauffer la moitié du beurre dans une casserole, ajoutez le bacon. Faites cuire 5 min à feu doux ; retirez le bacon et réservez.

Ajoutez le reste de beurre, poireau, carotte, céleri et pomme de terre. Faites cuire 5 min à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

2. Ajoutez la farine, laissez cuire 1 min ; ajoutez le fumet de poisson chaud. Laissez cuire 5 min en remuant jusqu'à ce que le mélange bouille et épaississe. Laissez mijoter à

60 g de beurre
2 tranches de bacon
1 poireau coupé en morceaux

1 carotte coupée en morceaux

1 branche de céleri coupée en morceaux

1 grosse pomme de terre, coupée en morceaux

1/3 de tasse de farine

4 tasses de fumet de poisson chaud

400 g de poisson blanc à chair ferme, sans peau ni arêtes, en dés de 2 cm

250 g de noix de Saint-Jacques nettoyées

200 g de crevettes roses, décortiquées, déveinées

1 tasse de crème

1/3 de tasse de persil haché

Sel et poivre noir

Persil haché

pour garnir

découvert 5 min à feu doux en remuant.

3. Ajoutez les morceaux de poisson et faites cuire 5 min en remuant.

Ajoutez noix de Saint-Jacques, crevettes, crème, persil, bacon mis de côté.

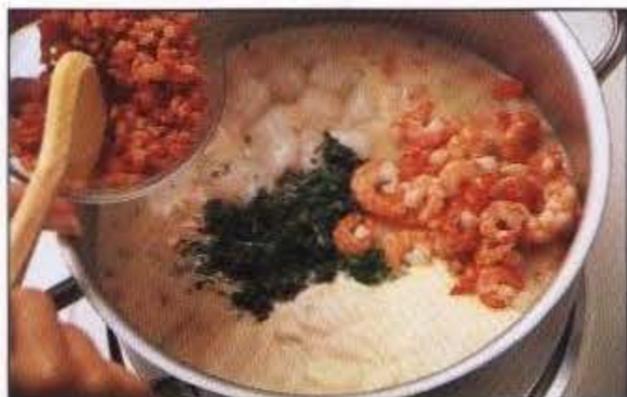
Mélangez bien, faites cuire 5 min sans bouillir. Ajoutez sel et poivre. Servez garni de persil frais haché.

Remarque. Peut être préparée jusqu'au n° 2 à l'avance ; faites cuire le

poisson et les fruits de mer juste avant de servir. Servie avec du pain croustillant, cette soupe constitue un repas délicieux et copieux.



Faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.



Ajoutez noix de Saint-Jacques, crevettes, crème, persil et bacon cuit au mélange.



Soupe poisson et fruits de mer

Cocktail de crevettes

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

aucun

Pour 4-6 personnes



1. Préparer la sauce cocktail.

Dans un grand saladier, mélangez bien tous les ingrédients de la sauce.

2. Mettez 6-8 crevettes de côté ; enlevez les queues des crevettes qui restent et ajoutez les crevettes à la sauce. Mélangez délicatement.

Sauce cocktail

1 tasse de mayonnaise épaisse
2 c. à soupe de sauce tomate
2 c. à soupe de crème épaisse
1 goutte de tabasco
1 c. à café de jus de citron

1 c. à café de sauce Worcestershire
24 crevettes roses cuites de taille moyenne, décortiquées, déveinées, avec les queues
Laitue
Rondelles de citron
Pain bis beurré en accompagnement

3. Disposez la laitue sur des assiettes ou dans des bols. Mettez une cuillerée de mélange aux crevettes sur chaque assiette. Décorez avec le reste de crevettes. Servez

avec des rondelles de citron et du pain bis beurré.

Remarque. La sauce cocktail peut être préparée plusieurs heures à l'avance et gardée au frais.

Croquettes de crevettes sauce tartare

Temps de préparation :

30 minutes + durée de réfrigération

Temps de cuisson total :

10 minutes

Pour 4-6 personnes



1. Donnez aux crevettes la forme de papillons en les ouvrant du côté du dos ; enlevez la veine dorsale et aplatissez-les.
2. Battez les œufs et la sauce au soja dans un saladier. Roulez les crevettes dans la farine, dans le mélange aux œufs

24 grosses crevettes roses crues, décortiquées, avec la queue
4 œufs
2 c. à soupe de sauce au soja
farine de maïs chapelure
huile de friture
Sauce tartare
1 tasse de mayonnaise

1 c. à soupe d'oignon râpé
1 c. à soupe de câpres hachées
1 c. à soupe de cornichons finement hachés
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de persil frais finement haché
1 goutte de tabasco

et dans la chapelure. Mettez au réfrigérateur.
3. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Plongez-y les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez sur du

papier absorbant ; servez avec sauce tartare ou rondelles de citron.
4. **Sauce tartare :** Mélangez les ingrédients dans un saladier. Mettez au réfrigérateur.



Cocktail de crevettes (en haut) et croquettes de crevettes sauce tartare.

Moules marinières

Temps de préparation :
**15 min + 2 h pour faire
 tremper les moules**

Temps de cuisson :
30-35 minutes

Pour 4 personnes



1. Mettez moules, oignon, céleri et vin dans une casserole ; portez à ébullition. Couvrez, laissez cuire 3 min en secouant la casserole. Au bout de 3 min, retirez les moules ouvertes.

2. Jetez les coquilles vides. Mettez de côté les moules attachées à une moitié de la coquille, gardez au chaud. Au bout de 5 min, jetez les moules non ouvertes.

3. Passez et mettez de côté le liquide restant, jetez les légumes.

4. Dans une casserole, faites chauffer fumet de poisson, persil, thym et

24 moules préparées (voir Remarque)

1 oignon haché

1 branche de céleri haché

1 tasse de vin blanc

1 tasse 1/2 de fumet

de poisson

4 brins de persil frais

1 brin de thym frais

1 feuille de laurier

50 g de beurre

2 gousses d'ail écrasées

2 oignons hachés

supplémentaires

1 c. à café de farine

Brins d'aneth pour servir

feuille de laurier. Portez à ébullition, laissez mijoter 10 min. Enlevez les herbes.

5. Dans une casserole, faites chauffer le beurre. Ajoutez l'ail et l'oignon supplémentaire ; faites cuire 5-10 min jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporez la farine. Ajoutez le liquide des moules mis de côté et le fumet de poisson chaud. Portez à ébullition, laissez mijoter à découvert 10 min.

6. Mettez les moules dans 4 bols à soupe. Versez le liquide sur les moules et garnissez avec

des brins d'aneth. Servez avec du pain croustillant.

Remarque. Préparer les moules. Rincez-les plusieurs fois sous l'eau froide. Frottez-les avec une brosse dure pour enlever les saletés. Arrachez les barbes. Recouvrez les moules d'eau et laissez-les tremper 2 h. Retirez celles qui ne sont pas bien fermées (achetez quelques moules en plus au cas où certaines ne s'ouvriraient pas). Rincez de nouveau avant de faire cuire. Faites cuire rapidement pour ne pas que la chair durcisse.



Mettez les moules, l'oignon et le céleri avec le vin, dans une grande casserole.



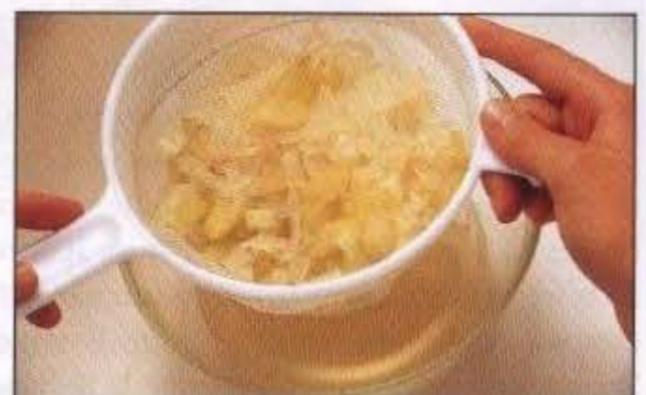
Jetez la moitié vide de la coquille ; mettez de côté les coquilles contenant les moules.



Moules marinières



Passez le liquide restant ; gardez le liquide et jetez les légumes.



Faites cuire l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit tendre ; incorporez la farine.

Homard Thermidor

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

10-15 minutes

Pour 2 personnes



1. Avec un couteau bien aiguisé coupez le homard en deux. Enlevez la chair. Lavez la carapace, laissez-la s'égoutter, réservez. Coupez la chair en dés de 2 cm, mettez au réfrigérateur.

2. Dans une poêle, faites

1 homard cuit de taille moyenne
60 g de beurre
4 oignons nouveaux finement hachés
2 c. à soupe de farine
1/2 c. à café de moutarde en poudre
2 c. à soupe de vin blanc ou de Xérès

1 tasse de lait
3 c. à soupe de crème
1 c. à soupe de persil haché
Sel et poivre noir frais moulu
1/2 tasse de gruyère râpé
1 c. à soupe de beurre supplémentaire

chauffer le beurre, ajoutez les oignons nouveaux ; faites cuire 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la farine et la moutarde, laissez cuire 1

min. Incorporez peu à peu le vin et le lait ; faites bouillir et épaissir. Laissez mijoter 1 min.

(suite page 57)

Gratin de homard

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

5-10 minutes

Pour 2 personnes

1 homard cuit de taille moyenne
1 tasse 1/4 de lait
1 oignon en tranches
1 feuille de laurier
6 grains de poivre noir
30 g de beurre

2 c. à soupe de farine
Sel et poivre blanc à votre goût
Une pincée de noix de muscade
2 c. à soupe de crème
1/2 tasse de cheddar râpé

1. Coupez le homard en deux. Retirez la chair de la queue et du corps. Extrayez la chair des pattes. Jetez la veine intestinale et les parties molles. Coupez la chair en dés de 2 cm, mettez au réfrigérateur. Lavez la carapace, séchez, réservez.

2. Faites chauffer lait, oignon, feuille de laurier et grains de poivre dans

une casserole. Portez à ébullition. Retirez du feu, laissez infuser 15 min. Égouttez.

3. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine, remuez 1 min. Retirez du feu ; ajoutez le lait petit à petit. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Faites cuire à feu moyen en remuant

jusqu'à ce que le mélange épaississe. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade. Incorporez la crème.

4. Mélangez la chair à la sauce. Répartissez le mélange dans la carapace ; parsemez de fromage râpé. Mettez 2 min sous un gril préchauffé jusqu'à ce que le fromage ait fondu.



Homard Thermidor (en haut) et gratin de homard.

Incorporez la crème, le persil, la chair du homard, assaisonnez.
3. Remplissez la carapace avec le mélange, parsemez de fromage,

couronnez d'un petit morceau de beurre. Faites légèrement brunir 2 min sous un gril préchauffé.
Remarque. La sauce

peut être préparée quelques heures à l'avance et gardée au frais. Faites doucement réchauffer la sauce. Servez immédiatement.

Crevettes au miel

Temps de préparation :

20 minutes

Temps de cuisson :

12 minutes

Pour 4 personnes



1. Épongez les crevettes avec du papier absorbant, saupoudrez-les de Maïzena.

2. Préparer la pâte à frire.

Tamisez la farine et la Maïzena supplémentaire dans un saladier. Mélangez l'eau, le jus de citron et l'huile. Faites un puits au milieu de la farine et ajoutez le liquide en battant bien pour obtenir une pâte homogène.

3. Mettez le miel dans une casserole et faites chauffer à feu très doux. Gardez au chaud.

4. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Trempez les crevettes dans la pâte

16 grosses crevettes roses crues, décortiquées, déveinées, avec les queues
1/4 de tasse de Maïzena
Pâte à frire
1 tasse de farine
1 c. à café de levure
1/4 de tasse de Maïzena

1 tasse d'eau
1/4 de c. à café de jus de citron
1 c. à soupe d'huile
1/4 de tasse de miel
Huile de friture
1/4 de tasse de graines de sésame

à frire ; laissez s'égoutter l'excédent. Mettez une partie des crevettes dans l'huile très chaude avec une écumoire. Faites cuire 2-3 min jusqu'à ce que les crevettes soient croustillantes et dorées. Égouttez sur du papier absorbant et gardez au chaud.

5. Mettez les crevettes cuites dans la casserole avec le miel chaud ; remuez délicatement pour envelopper les crevettes de miel. Mettez sur un plat et parsemez de graines de sésame. Servez immédiatement.

Remarque. Les crevettes



au miel sont un plat chinois traditionnel. En réchauffant le miel, ne le surchauffez pas, sinon il caraméliserait et perdrait de sa saveur.



Crevettes au miel



Épongez les crevettes avant de les saupoudrer de Maïzena.



Faites un puits au milieu de la farine et ajoutez progressivement le liquide.



Faites cuire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.



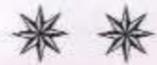
Recouvrez délicatement les crevettes de miel chaud.

Coquilles Saint-Jacques

Temps de préparation :
20 minutes

Temps de cuisson :
10 minutes

Pour 4 personnes



1. Graissez 4 petits plats résistant à la chaleur ou quatre coquilles. Faites chauffer le fumet de poisson et le vin blanc dans une casserole ; ajoutez les Saint-Jacques. Laissez mijoter 4 min à feu moyen jusqu'à ce que les Saint-Jacques soient opaques. Retirez-les avec une écumoire ; couvrez et réservez. Portez le liquide à ébullition dans la casserole et faites réduire (il doit rester 1 tasse 1/2).

2. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez oignons, bacon et champignons. Faites cuire 3 min à feu moyen

1 tasse de fumet de poisson
1 tasse de vin blanc
500 g de noix de Saint-Jacques nettoyées et coupées en deux
60 g de beurre
4 oignons nouveaux hachés
1 tranche de bacon coupée en petits dés

100 g de champignons de Paris coupés en fines tranches
1/4 de tasse de farine
3/4 de tasse de crème
1 c. à café de jus de citron
Sel et poivre frais moulu
1 tasse de chapelure
30 g de beurre fondu supplémentaire

en remuant jusqu'à ce que le mélange soit cuit.

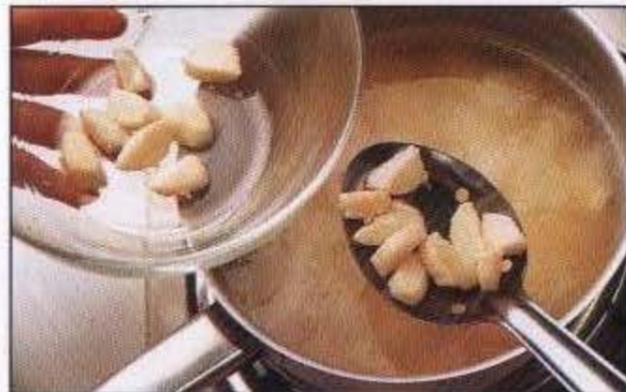
3. Incorporez la farine, laissez cuire 2 min. Ajoutez le bouillon réduit, remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporez crème, jus de citron, sel et poivre. Réservez au chaud.

4. Dans un saladier, mélangez la chapelure et le beurre supplémentaire.

5. Répartissez les Saint-Jacques dans les plats. Versez de la sauce chaude dessus, parsemez du mélange avec la chapelure. Faites brunir

sous un gril préchauffé. Servez avec des quartiers de mandarines et de la laitue ou frisée.

Remarque. Peut être préparé à l'avance jusqu'au n° 4. Gardez au frais. Faites doucement réchauffer la sauce avant de continuer la préparation. Ne faites pas trop cuire les Saint-Jacques, elles durciraient. Vous pouvez mettre le plat dans un four à 180° C ; faites cuire 5 min jusqu'à ce que le dessus ait brunì. Servez immédiatement.



Retirez les noix de Saint-Jacques avec une écumoire et gardez le liquide de cuisson.



Faites cuire à feu moyen les oignons, le bacon et les champignons dans du beurre.



Coquilles Saint-Jacques



Fumet et court-bouillon

Le fumet est la base nourrissante de délicieuses soupes de poisson et donne aux sauces une saveur riche et subtile. Les différents formes de court-bouillon sont idéales pour pocher les poissons et fruits de mer.

Fumet de poisson

Mettez dans une casserole 1 kg de têtes de poissons, d'arêtes et de rognures, 1 oignon en tranches, 1 carotte en tranches, 1 branche de céleri en tranches, 2 feuilles de laurier, 1 brin de persil et de thym, 1/4 de c. à café de sel et 2 l d'eau. Portez à ébullition sur feu doux. Enlevez l'écume qui se forme à la surface. Couvrez, laissez mijoter 15 min. Ajoutez 1 tasse de vin blanc et 6 grains de poivre noir.

Laissez mijoter 5 min. Passez le mélange dans une passoire doublée de mousseline ; attention à ne pas faire passer les morceaux solides, le fumet serait trouble. Retirez les morceaux et faites refroidir le fumet en en versant de petites quantités dans plusieurs récipients que vous mettrez au réfrigérateur. Préparez-en 2 l. Ce fumet se garde 2 jours au réfrigérateur et peut être congelé 2 mois au maximum. Congelez-le

dans divers récipients : bacs à glace pour donner de la saveur à une sauce, récipients contenant 1-2 tasses pour les soupes. Faites réduire le fumet pour l'utiliser comme ingrédient de base dans les sauces.

Court-bouillon

Peut être utilisé comme liquide permettant de pocher les poissons et les coquillages tout en leur donnant de la saveur. Assurez-vous, lorsque vous pochez, que le

liquide ne bout pas, la chair durcirait et casserait. Dans une casserole, mettez 1 oignon en tranches, 1 carotte et 1 branche de céleri émincée, 1 feuille de laurier, 1 brin de persil, de thym et d'aneth, 1/4 de c. à café de sel et 6 tasses d'eau. Portez à ébullition sur feu doux. Laissez mijoter 15 min. Ajoutez 1 tasse de vin blanc, 6 grains de poivre blanc et 1 gousse d'ail (facultatif) et laissez mijoter 15 min. Laissez refroidir et passez. Gardez au réfrigérateur 5 jours maximum. Vous pouvez le congeler dans de petits récipients pour 2 mois au plus. Préparez-en 2 l.

Court-bouillon au vin rouge

Prenez 1 tasse de vin rouge. Cette version convient pour les poissons gras au goût prononcé (comme le mullet). Ajoutez le poisson au court-bouillon que vous venez de préparer et pochez jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

Court-bouillon au vinaigre

Remplacez le vin par 200 ml de vinaigre rouge ou blanc. Laissez mijoter 30 min le vinaigre, les légumes et l'eau. Ajoutez crustacés et fruits de mer, pochez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Pour de meilleurs résultats, utilisez des produits d'une extrême fraîcheur. Vos efforts seront largement récompensés.

Court-bouillon au lait et au citron

Cette version est utilisée pour pocher des poissons salés ou fumés, le lait contribuant à neutraliser les goûts relevés. Préparez-le juste avant de servir. Ne peut être congelé. Mélangez 1 tasse 1/4 de lait, 5 tasses d'eau et 1/4 de c. à café de sel dans une casserole. Ajoutez 1 citron épluché en rondelles, faites mijoter tout doucement. Ajoutez crustacés et fruits de mer et pochez à votre goût.

Index

Anges à dos de cheval
33

Bisque de homard 10

Blinis au caviar 47

Bouillabaisse 40

Brochettes de noix de
Saint-Jacques 24

Calmars farcis 36

Ceviche (salade de
poisson) 38

Cocktail de crevettes
52

Coquilles Saint-Jacques
60

Court-bouillon 62

Court-bouillon au vin
rouge 63

Court-bouillon au
vinaigre 63

Court-bouillon au lait
et au citron 63

Crevettes roses à l'ail
48

Crevettes au miel 58

Croquettes de saumon
14

Croquettes de
crevettes sauce tartare
52

Fish and Chips 22

Fritto misto di mare 6

Fumet de poisson 62

Gratin de homard 56

Gratin d'huîtres 32

Gratin de thon 8



Homard Thermidor
56

Huîtres Kilpatrick 33

Huîtres au naturel 32

Huîtres Rockefeller
32

Mayonnaise au crabe
16

Mayonnaise classique
2

Omelette Arnold
Bennett 44

Paella 30

Pâté de truite fumée 22

Pilaf de poisson 42

Poulpe marinée ave
une sauce au piment
doux 42

Salade au tarama 28

Salade de poisson
mariné 38

Sardines farcies 12

Sashimis 19

Sauce andalouse 2

Sauce cocktail 3

Sauce à l'aneth 46

Sauce aux cornichons
et à l'aneth 47

Sauce déesse verte 3

Sauce au raifort et à la
ciboulette 46

Sauce rémoulade 3

Sauce tartare 3

Sauce mille îles 3

Saumon poché sauce
hollandaise 4

Saumon fumé 46

Spaghetti alla marinara
34

Soupe de poisson
et fruits de mer 50

Sushis 18

Tempura poisson et
fruits de mer 20

Truite aux amandes 12

En couverture :
cocktail de crevettes
(p. 52), huîtres au naturel,
huîtres Rockefeller,
gratin d'huîtres (p. 32),
paella (p. 30), homard
Thermidor (p. 56).