

Semaine de la pêche

#Picard



FOUETTMAGIC
créatrice d'ambiance gourmande



MENU DE LA SEMAINE

RECETTE 01

Croquettes de poisson, sauce crémeuse et épicée

RECETTE 02

Club sandwich au poisson, mayonnaise à l'ail et aux herbes

RECETTE 03

**Linguines à la sauce tomate & graines de fenouil,
filets de rouget poêlés à l'orange**

RECETTE 04

Gratin de chou-fleur et d'églefin, croquant de noix et chorizo

RECETTE 05

Cocotte de daurade aux légumes d'hiver

Vous ne savez pas comment cuisiner le **poisson** ?

Voici **5 recettes** testées et approuvées, **rapides** et **faciles**!

Pour l'**apéritif**, le **lunch** ou le **repas du soir**, je vous propose une cuisine simple et **sans chichi** pour vous donner des idées et **vous régaler**.

Les ingrédients avec * sont des produits **PICARD**.



4 PERSONNES

TEMPS TOTAL : 40 MIN.

RECETTE 01

Croquettes de poisson, sauce crémeuse et épicée

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de maigre (250 gr)*
 - 1/2 oeuf battu
 - 1 càc d'ail coupé Bio*
 - 2 càs de mayonnaise
 - 1 càs de moutarde
 - 65 gr de chapelure pako
 - 1 oignon vert ciselé
 - 100 gr de mélange champignons bio*
 - Le jus d' 1/2 citron jaune
 - Sel / poivre / huile d'olive
 - Panure: farine+oeuf+chapelure
- Pour la sauce**
- 6 càs de mayonnaise
 - 2 càs de crème fraîche épaisse*
 - 1 càs de paprika fumé
 - Le jus d' 1/2 citron jaune
 - 1 càs d'estragon coupé*

PRÉPARATION

Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez les sachets de pavés de maigre dans l'eau bouillante et laissez cuire 10 minutes. Egouttez, laissez refroidir le poisson puis émiettez-le à la fourchette.

Mélangez les ingrédients « pour la sauce » et réservez.

Faites revenir les champignons avec l'ail dans un filet d'huile d'olive durant 5 minutes puis hachez-les grossièrement au couteau.

Dans un saladier, versez le 1/2 oeuf battu, le jus de citron, la mayonnaise, la moutarde. Ajoutez la chair de poisson, les champignons, l'oignon ciselé et la chapelure panko. Assaisonnez et mélangez le tout.

Formez des boulettes de 2 cm de diamètre (environ 12 à 14 boulettes), puis placez-les au frigo pendant 20 à 30 minutes pour qu'elles se raffermissent.

Pendant ce temps, préparez les assiettes pour la panure: une avec la farine, la seconde avec l'oeuf battu et la troisième avec la chapelure.

Dans une poêle, faites chauffer une bonne quantité d'huile d'arachide. Passez les croquettes dans la farine, puis dans l'oeuf et la chapelure, puis faites-les dorer dans la poêle jusqu'à l'obtention d'une belle coloration des deux côtés. Déposez sur un linge propre et sec pour enlever l'excédent de gras.

Servez aussitôt avec la sauce.

POISSON

Le pavé de maigre est un poisson bio, de label rouge, élevé en Corse et en pleine mer, de saveur douce et goûteuse, proche de celle du bar, le pavé de maigre est riche en acides gras oméga 3.



4 PERSONNES

TEMPS TOTAL : 15 MIN.

RECETTE 02

Club sandwich au poisson, mayonnaise à l'ail et aux herbes

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de Bonite (250 gr)*
- 4 petits pains*
- 1 càs de persillade*
- 1 càc d'ail coupé Bio*
- 4 càs de mayonnaise
- 200 gr d'épinards bio en branches*
- 100 gr de farine
- 2 oeufs battus
- 100 gr de chapelure complète
- 1 filet de jus de citron
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 210°C. Enfournez les petits pains sans ajout de sel, sur une grille à mi-hauteur et laissez réchauffer 5 minutes à chaleur tournante.

Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise avec l'ail, salez et poivrez.

Laissez dégeler vos pavés de Bonite. `

Préparez les assiettes pour la panure: une avec la farine, la seconde avec l'oeuf battu et la troisième avec la chapelure.

Trempez les pavés de poisson dans la farine, ensuite dans les oeufs battus et enfin dans la chapelure.

Faites chauffer une poêle, ajoutez la persillade et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand le tout est chaud, ajoutez les épinards. Salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes à feu moyen afin qu'une partie de l'eau s'évapore. Coupez le feu, versez un bon filet d'huile.

En parallèle, faites chauffer une autre poêle avec un filet d'huile. Quand elle est chaude, ajoutez le poisson pané et faites-le cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Versez ensuite le jus de citron et laissez cuire encore une minute.

Assemblez les pains, coupez-les en deux, tartinez généreusement de sauce, déposez le poisson pané, les épinards et dégustez.

POISSON

Le pavé de Bonite, de la famille des thons, a une chair très tendre, une saveur douce et une excellente tenue. Ce petit thonidé est pêché par des bateaux pratiquant une pêche responsable et est rapidement surgelé à bord des bateaux à -40°C pour conserver son excellence.



4 PERSONNES

TEMPS TOTAL : 45 MIN.

RECETTE 03

Linguines à la sauce tomate & graines de fenouil, filets de rouget à l'orange

INGRÉDIENTS

- 8 filets de rouget*
- 1 orange
- Sel / poivre / huile d'olive
- 360 gr de Linguines
- Pour la sauce**
- 1 càs de graines de fenouil
- Le jus d'1 orange + zeste
- 1 càs de paprika
- 500 gr de sauce tomate*
- 1 verre de vin rouge
- 100 gr d'oignons émincés bio*
- 2 càs d'ail coupé Bio*
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Prelevez 1 càs de zestes d'orange et récoltez-en le jus.

Préparez la sauce : faites revenir les oignons dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail, les graines de fenouil et laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Versez le vin et le jus d'orange et laissez réduire à feu moyen.

Ajoutez la sauce tomate, salez, poivrez puis laissez cuire à feu moyen durant 1/2h minimum.

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans la casserole, faites cuire les linguines 10 à 12 minutes à couvert.

Déposez les filets de rouget dans un plat allant au four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez puis déposez 1/2 tranche d'orange coupée finement, par dessus. Enfournez 15 minutes.

Egouttez les linguines puis ajoutez-les à la sauce.

Servez les pâtes dans des assiettes creuses et déposez deux filets de rouget par personne.

Servez bien chaud et ne tardez pas à déguster.

POISSON

Les filets de rouget barbet cinnabare sont issus d'un poisson à chair fines et ferme, au goût typé et dont la peau rouge apporte une touche colorée à vos plats.



4 PERSONNES

TEMPS TOTAL : 45 MIN.

RECETTE 04

Gratin de chou-fleur et d'églefin, croquant de noix et chorizo

INGRÉDIENTS

- 4 dos d'églefin MSC*
- 400 gr de purée de pommes de terre*
- 200 ml de lait
- 400 gr de choux-fleurs en fleurettes bio*
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 150 gr de chorizo
- 1 càc de noix de muscade
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 210°C.

Préparez la purée: versez la quantité désirée de purée dans une casserole avec la quantité de lait indiquée. Réchauffez à découvert et à feu moyen en mélangeant régulièrement. Assaisonnez en muscade, sel et poivre.

Plongez les fleurettes dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 7 minutes à partir de la reprise du frémissment. Egouttez.

Ecrasez les 3/4 des fleurettes de chou-fleur en purée et mélangez-les à la purée.

Taillez le chorizo en petits cubes. Mélangez la moitié à la purée.

Huilez un plat allant au four, déposez les dos d'églefin, salez et poivrez-les. Recouvrez de purée au chou-fleur. Parsemez du restant de chorizo, de fleurettes de chou-fleur et de noix.

Enfournez durant 20 à 25 minutes à chaleur tournante et servez bien chaud.

POISSON

Le dos d'églefin MSC, est un poisson sauvage pêché en Atlantique Nord-Est. A la cuisson, sa chair blanche à la texture fine et ferme s'effeuille en lamelles. C'est un poisson délicat particulièrement moelleux.



INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

POISSON

4 PERSONNES

TEMPS TOTAL : 30-35 MIN.

RECETTE 05

Cocotte de daurade aux légumes d'hiver

- 4 filets de daurade royale avec peau, ASC *
- 150 gr de carottes en rondelles bio*
- 150 gr de poireaux émincés bio*
- 150 gr de patates douces en morceaux*
- 150 gr de lentilles vertes*
- 100 gr d'oignons rouges *
- 3 càs d'ail coupé Bio*
- 200 gr de sauce tomate*
- 1 càs de bouillon de légumes
- 2 càs de persillade
- 2 branches de thym frais
- 1 càc de piment d'Espelette
- Sel / poivre / huile d'olive

Dégelez les filets de daurade.

Dans une cocotte, faites revenir les oignons rouges émincés dans un généreux filet d'huile d'olive durant 5 min à feu moyen. Ajoutez l'ail coupé et prolongez la cuisson de 2 min.

Versez les carottes en rondelles, les poireaux émincés et les patates douces en morceaux et laissez à nouveau cuire 3 min à feu moyen.

Salez, poivrez, assaisonnez au piment d'Espelette, glissez les branches de thym, puis couvrez d'eau à hauteur en ajoutant le bouillon puis la sauce tomate.

Mélangez et laissez cuire 10 à 13 minutes à petits frémissements.

Pendant ce temps, coupez les filets de daurade en deux en suivant la nervure centrale. Enroulez-les et maintenez-les enroulés à l'aide d'un cure-dents. Salez-les.

Une fois les 10 à 13 minutes écoulées, ajoutez les lentilles vertes et les filets de daurade enroulés, couvrez et prolongez la cuisson de 10 à 12 minutes supplémentaires.

5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la persillade. Servez dans des assiettes creuses.

La daurade royale avec peau, ASC est élevée en Grèce et riche en acides gras oméga 3.

Reine des mers, la daurade royale est un poisson d'exception, par son moelleux, la blancheur de sa chair et la finesse de son goût.

Cet e-book a le soutien de ...

La marque «**Picard**» qui propose un large choix de produits surgelés.
A l'occasion de leur action spéciale **pêche du 21 au 28 février**, Picard m'a mise au défi de cuisiner **5 recettes à base de poisson**.



Vous le savez, il est important de **varier son alimentation** pour votre bien-être, pour varier les **plaisirs gustatifs**, mais aussi pour le bien-être de la **biodiversité** et des espèces. **Picard** propose un large choix de poissons, digne d'un poissonnier.

C'est pourquoi nous avons eu envie de vous proposer des recettes en mettant en avant différentes espèces, en allant de l'apéro au lunch, en passant par votre souper.

De quoi vous inspirer pour vos prochains menus!

J'en profite pour mettre en avant les **labels MSC** et **ASC**, pour une **pêche durable** et une **préservation de la biodiversité marine**, dont les filets de daurade que je vous propose de cuisiner en cocotte ou les dos d'églefins que je vous propose au travers d'un plat **réconfortant** comme le gratin.

D'autres poissons comme les bonites en pavés sont issus d'une pêche à la senne coulissante par des bateaux-surgélateurs **respectant les pratiques d'une pêche responsable**.

Enfin, ces préparations ont un autre avantage qui n'est pas négligeable, celui d'être aimées sinon préférées des **enfants** parce que, généralement, totalement **désarêtées** et souvent très **colorées**.



