

COUP
de
POUCE

Poissons et fruits de mer

100 RECETTES POUR LES METTRE AU MENU



Édition : Isabel Tardif
Collaboration à l'édition : Louise Faucher
Design graphique : Colin Elliott
Infographie : Johanne Lemay
Révision : Lucie Desaulniers
Correction : France Giguère
Traduction : France Giguère

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour
rester informé en tout temps de nos publications et de nos
concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre
équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

04-16

Imprimé au Canada

© 2016, Juniper Publishing

Traduction française :
© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié
sous le titre *Fish & Seafood*

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4650-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

**COUP
de
POUCE**

Poissons et fruits de mer

100 RECETTES POUR LES METTRE AU MENU

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

Mot de la rédactrice



Cuisiner le poisson est un jeu d'enfant

C'est l'aliment le plus polyvalent de la planète bouffe. On le mange chaud, froid, cru, cuit vapeur, poêlé, poché, grillé, frit, fumé ou au four. On peut le mariner, le garnir de tranches de citron, d'ail, d'épices, de fines herbes, le napper d'une sauce ou d'une vinaigrette. On le mange entier, en filet, en bâtonnets ou en croquettes. On

l'ajoute à une salade, à un sandwich, à des tacos, à une soupe, à un ragoût. On le sert avec des légumes, du riz, des pâtes ou des nouilles. Un plat de poisson rapide nous dépanne un lundi soir, on le prévoit au menu pour un souper chic le samedi ou pour le brunch le dimanche.

Et puis, il y a les fruits de mer, tout aussi pratico-pratiques (je pense, entre autres, au sac de crevettes surgelées pour les repas pressés), mais aussi gourmands et raffinés, comme le homard ou les huîtres.

Pas encore convaincu ? Vous cuisinez toujours le même plat ? Dans ce livre, on vous propose 100 recettes inspirantes, question de sortir de votre routine poissonnière, de réinventer vos partys de homard, de découvrir les huîtres, de réinterpréter crevettes et pétoncles, et, surtout, de vous régaler !

Je vous le dis, rien de plus facile.

Catherine

CATHERINE CLERMONT
RÉDACTRICE EN CHEF, CUISINE,
DU MAGAZINE *COUP DE POUCE*



A close-up photograph of a white bowl with a grey marbled pattern, filled with a vibrant Asian-style noodle salad. The salad consists of thin, light-colored noodles, pieces of crab, sliced avocado, shredded carrots, green beans, and fresh herbs. A silver spoon is tucked into the bowl. In the background, a blue wooden table is visible, along with a glass of water and another smaller bowl of the same dish.

Salade de nouilles
au crabe à l'asiatique
page 68



**Le Guide alimentaire canadien
recommande de consommer au moins
deux portions de 75 g de poisson ou
de fruits de mer par semaine.**

Table des matières

- 8 Poissons et fruits de mer en bref
- 10 Amuse-gueule
- 32 Soupes
- 42 Salades
- 50 Sandwichs et wraps
- 60 Pâtes et nouilles
- 70 Riz
- 74 Frits et poêlés
- 104 Grillés
- 120 À la vapeur ou bouillis
- 132 Ragoûts et caris
- 139 Plats au four

- 153 Index

Nos pictogrammes :



barbecue



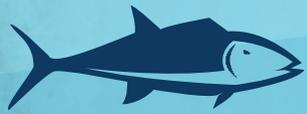
congélation



rapide



santé



Poissons et fruits de mer en bref

ACHAT ET CONSERVATION

Connaître son poissonnier » Acheter dans un endroit où il y a un bon roulement. Demander au poissonnier quels sont les produits les plus frais et adapter son menu en conséquence. Établir une relation de confiance avec son poissonnier.

Une bonne odeur » Le poisson doit avoir une odeur naturelle agréable. S'il « sent le poisson », il n'est pas frais.

Examen visuel » Le poisson entier doit être ferme, avec des ouïes rouge vif, des yeux clairs et des écailles serrées bien collées. Les filets et les darnes doivent être humides et élastiques, sans bordures sèches ou décolorées.

Élargir sa palette de goûts » Ne pas se limiter aux prédateurs du haut de la chaîne alimentaire comme le thon, le saumon et le flétan. Essayer d'autre chose comme les poissons d'eau douce, les moules, les palourdes, le calmar, la morue du Pacifique, le maquereau, les sardines, etc.

Acheter en petites quantités » Pourquoi ne pas acheter de plus petites portions et en manger plus souvent ? Compter 140 g par portion.

Vite, dans l'assiette » Dans la mesure du possible, cuire le poisson la journée même de son achat ; l'envelopper d'une pellicule plastique sans serrer et le garder dans la partie la plus froide du réfrigérateur, de préférence sur de la glace. Sinon, le poisson frais se conservera un jour ou deux au frigo, enveloppé simplement d'essuie-tout qu'on changera après 24 heures.

Toujours un bon choix!

LA PÊCHE DURABLE, UNE BONNE OPTION

MOULES, PÉTONCLES ET PALOURDES

Acheter des produits de la pêche durable permet de maintenir les stocks de poisson en santé et d'assurer un approvisionnement aux générations futures. De nombreuses variétés populaires qu'on trouve facilement ne sont pas exploitées de façon durable. Parfois, il suffit d'opter pour des espèces différentes, comme l'omble chevalier d'élevage au lieu du saumon d'élevage, ou d'utiliser un poisson d'une région différente, comme la morue du Pacifique au lieu de celle de l'Atlantique. Pour plus d'infos sur les produits de la pêche durable : www.msc.org

ET LES POISSONS D'ÉLEVAGE ?

Les méthodes d'élevage sont souvent dommageables pour l'environnement ; elles peuvent comprendre des antibiotiques, des colorants artificiels et de la nourriture pour poissons génétiquement modifiée (le saumon de l'Atlantique est le pire exemple). Pourtant, la pêche durable existe. L'élevage de mollusques (moules, palourdes, huîtres), dont seuls l'ensemencement et la récolte ont lieu près des côtes, ne nécessite généralement aucune nourriture pour poissons. Les mollusques sont également des filtres qui contribuent positivement au milieu océanique sans avoir d'effets néfastes. En fait, ils ne présentent que des avantages.

Les bons choix de poissons

Malheureusement, certaines méthodes de pêche courantes menacent la vie marine et des espèces sont surexploitées. La bonne nouvelle, c'est que si l'on connaît l'origine des produits de mer qu'on achète, on peut les consommer sans trop se soucier de l'impact sur l'environnement. Ce tableau nous indique les choix à privilégier pour une pêche durable.

Saumon	Maquereau	Omble chevalier	Tilapia	Crabe	Thon	Crevettes	Sardines
↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓	↓ CHOISIR ↓
Saumon d'Alaska ou d'élevage dans des enclos fermés sur terre ferme.	Maquereau des provinces de l'Atlantique, thazard ou thazard de la côte Est des États-Unis.	Omble chevalier d'élevage.	Tilapia d'élevage des États-Unis ou de l'Équateur.	Crabe des neiges de l'Alaska ou du golfe du Saint-Laurent.	Thon albacore pêché à la canne ou à la traîne du Canada ou de la côte Ouest des États-Unis.	Crevettes des provinces de l'Atlantique ou d'élevage des États-Unis, ou crevettes tachetées de la Colombie-Britannique.	Sardines de la côte Ouest du Canada ou des États-Unis.

Source : Oceanwise.ca

ASTUCE >> Une portion de 140 g de poisson par personne est suffisante.

LAISSER FAIRE LES PROS

Le poisson entier n'est pas facile à préparer pour la cuisson. Demander au poissonnier de l'écailler, de le vider et de retirer les ouïes ; il sera alors prêt à passer sur le grill.

TECHNIQUE : SERVIR LE POISSON ENTIER

Grillé, cuit au four ou à la vapeur, le poisson entier constitue un repas savoureux et appétissant. En plus, il vole la vedette quand on le dépose sur la table devant les invités ! Voici quelques conseils pour le servir de façon parfaite, sans le défaire.

- 1 Passer la lame d'un couteau à fileter bien aiguisé le long de l'arête dorsale du poisson et autour de la tête (s'il y a lieu) pour détacher la chair.
- 2 Si le poisson est assez gros pour servir plus d'une personne, le couper sur la largeur en portions individuelles.
- 3 À l'aide d'une spatule souple mais ferme ou d'une spatule à poisson, détacher la chair de l'arête en commençant par la partie la plus épaisse (près de la tête).
- 4 Lorsque les filets ont été retirés sur un côté, retourner le poisson et répéter les étapes 1 à 3 ou, avec les doigts, retirer l'arête centrale et les petites arêtes. Couper la chair en portions.

LE BARBECUE : TEXTURE PARFAITE

Pour la cuisson des poissons entiers sur le barbecue, les meilleurs choix sont ceux à chair ferme ou floconneuse (et non molle), avec la peau qui deviendra croustillante (brochet, corégone, saumon, truite, omble chevalier, achigan ou vivaneau). Les filets et les darnes de presque tous les poissons donnent de bons résultats, sauf les poissons à chair molle (morue, plie ou sole). Ces poissons délicats doivent être cuits dans des papillotes d'aluminium pour empêcher qu'ils se défassent et tombent entre les grilles du barbecue.

ASTUCE >> Vérifier la date de récolte des huîtres achetées au supermarché : une ou deux semaines passées en dehors de l'eau ne causent pas de problème.





Mini-pancakes aux crevettes et aux oignons verts

DONNE ENVIRON 48 MINI-PANCAKES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 30 MIN

Ingrédients		Préparation
SAUCE SOYA À L'AIL		PRÉPARATION DE LA SAUCE
¼ t	sauce soya	60 ml
4 c. à thé	vinaigre de riz	20 ml
2 c. à thé	huile de sésame	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
MINI-PANCAKES AUX CREVETTES		PRÉPARATION DES MINI-PANCAKES
2 t	farine	500 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
2 t	eau glacée	500 ml
2	œufs légèrement battus	2
2 t	crevettes décortiquées et déveinées, hachées (voir Astuce)	500 ml
4	oignons verts hachés	4
2	piments red finger ou jalapeños épépinés et coupés en tranches fines	2
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
		1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.
		2 Dans un grand bol, mélanger la farine, la fécule de maïs et le sel. Verser l'eau glacée et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. À l'aide d'un fouet, incorporer les œufs jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les crevettes, les oignons verts et les piments, et mélanger.
		3 Dans un poêlon en fonte ou antiadhésif, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Pour chaque mini-pancake, verser 1 c. à tab (15 ml) de la pâte dans le poêlon. Cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des pancakes ait pris et que le dessous soit doré (les retourner à mi-cuisson). Cuire le reste de la pâte de la même manière, avec le reste de l'huile. Servir les mini-pancakes chauds ou à la température ambiante, avec la sauce réservée.



ASTUCE

N'importe quelle grosseur de crevettes peut être utilisée dans cette recette qui demande des crevettes hachées.

PAR MINI-PANCAKE : calories : 39 ; protéines : 2 g ; matières grasses : 1 g (traces sat.) ; cholestérol : 15 mg ; glucides : 5 g ; fibres : traces ; sodium : 109 mg.

Rouleaux de printemps aux crevettes [®]

DONNE 12 ROULEAUX • PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : AUCUNE

Ingrédients			Préparation
SAUCE POUR TREMPER			PRÉPARATION DE LA SAUCE
½ t	sauce douce aux piments (de type thaï)	125 ml	
2 c. à tab	jus de lime	30 ml	PRÉPARATION DES ROULEAUX
2 c. à thé	vinaigre de riz	10 ml	
2 c. à thé	eau	10 ml	<p>1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réserver. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)</p> <p>2 Dans un bol, faire tremper les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter. Ajouter 1 c. à tab (15 ml) de la sauce pour tremper et mélanger. Réserver.</p> <p>3 Remplir un grand bol d'eau chaude. Tremper 1 crêpe de riz dans l'eau de 5 à 10 secondes pour la faire ramollir légèrement, puis l'étendre sur un linge de cuisine humide. Au centre de la crêpe de riz, étendre 2 crevettes, 3 ou 4 bâtonnets chacun de carotte et de concombre et 1 tranche d'avocat. Couvrir de quelques vermicelles de riz réservés, puis de quelques feuilles de menthe et de coriandre. Replier les parties inférieure et supérieure de la crêpe de riz sur la garniture, puis rouler en serrant délicatement. Procéder de la même manière avec le reste des crêpes de riz et de la garniture. Déposer les rouleaux au fur et à mesure sur une plaque tapissée d'un linge humide et couvrir d'un autre linge humide pour les empêcher de sécher. (Les rouleaux se conserveront jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)</p> <p>4 Au moment de servir, couper les rouleaux en deux en biais. Servir avec la sauce réservée.</p>
ROULEAUX DE PRINTEMPS			
4 oz	vermicelles de riz	125 g	
12	crêpes de riz	12	
2 t	crevettes cuites, décortiquées	500 ml	
1	carotte pelée et coupée en julienne	1	
½	concombre anglais, pelé et coupé en julienne	½	
1	avocat coupé en tranches fines	1	
½ t	feuilles de menthe fraîche, tassées	125 ml	
½ t	feuilles de coriandre fraîche, tassées	125 ml	



ASTUCE

Lorsque l'on dépose les rouleaux sur la plaque, attention à ce qu'ils ne se touchent pas, car ils colleraient ensemble.

PAR ROULEAU : calories : 130 ; protéines : 8 g ; matières grasses : 3 g (1 g sat.) ; cholestérol : 50 mg ; glucides : 17 g ; fibres : 2 g ; sodium : 325 mg.

Crevettes épicées au bacon

DONNE 18 CREVETTES • PRÉPARATION : 30 MIN • TEMPS DE MARINADE : 30 À 60 MIN • CUISSON : 9 À 10 MIN

Ingrédients

1 c. à tab	sucre	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin blanc	15 ml
1 ½ c. à thé	paprika	7 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
½ c. à thé	cari	2 ml
½ c. à thé	cumin moulu	2 ml
½ c. à thé	poivre	2 ml
¼ c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
18	grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec la queue (grosueur 31-40) (1 ½ à 1 ¾ lb/750 à 875 g en tout)	18
9	tranches de bacon coupées en deux sur la largeur quartiers de citron (facultatif)	9

Préparation

1 Dans un grand bol, mélanger le sucre, l'huile, le vinaigre de vin, le paprika, le sel, le cari, le cumin, le poivre et le piment de Cayenne. Ajouter les crevettes et mélanger délicatement pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur de 30 à 60 minutes.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré sans être complètement cuit. Laisser égoutter le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

3 Enrouler un morceau de bacon autour de chaque crevette marinée, puis enfiler la crevette sur une petite brochette de bois préalablement trempée dans l'eau (insérer la brochette dans la partie couverte de bacon et dans l'extrémité supérieure de la crevette). Déposer les brochettes sur une plaque de cuisson.

4 Cuire sous le gril préchauffé du four de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées (les retourner à mi-cuisson). Accompagner de quartiers de citron, si désiré.

PAR CREVETTE: calories: 59; protéines: 7 g; matières grasses: 3 g (1 g sat.); cholestérol: 43 mg; glucides: 1 g; fibres: aucune; sodium: 189 mg.

Cocktail d'avocat et de crevettes R

6 PORTIONS • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 5 MIN

Ingrédients			Préparation
½	citron	½	1 Presser le demi-citron pour en extraire le jus. Dans une grande casserole remplie d'eau, ajouter le jus de citron, l'écorce du citron pressé, le demi-oignon et 1 c. à thé (5 ml) du sel. Porter à ébullition. Ajouter les crevettes et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes et rosées. Égoutter les crevettes (jeter le citron et l'oignon), les laisser refroidir et les couper en bouchées, si désiré.
½	oignon	½	
1 ½ c. à thé	sel	7 ml	2 Dans un grand bol, mélanger le jus de lime, l'huile, la sauce tabasco et le reste du sel. Ajouter les crevettes, les avocats, les tomates cerises, la coriandre hachée et l'oignon rouge, et mélanger délicatement. Répartir le cocktail de crevettes dans des verres à cocktail. Garnir chacun d'un brin de coriandre et d'un quartier de lime.
2 lb	grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées (grosueur 31-40) (voir Astuce)	1 kg	
½ t	jus de lime	125 ml	
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml	
1 c. à thé	sauce tabasco	5 ml	
2	avocats coupés en cubes	2	
1 t	tomates cerises coupées en quatre	250 ml	
½ t	coriandre fraîche, hachée	125 ml	
¼ t	oignon rouge haché finement	60 ml	
6	brins de coriandre fraîche	6	
6	quartiers de lime	6	



ASTUCE

Dans un sac de crevettes surgelées, celles-ci sont classées par grosueur. Le chiffre inscrit sur l'emballage indique le nombre de crevettes de même taille contenu dans une portion de 1 lb (500 g). Par exemple, ici on suggère l'utilisation de crevettes 31-40, ce qui signifie qu'on compte de 31 à 40 crevettes par livre (500 g). Plus les crevettes sont grosses, plus le chiffre est petit.

PAR PORTION : calories : 279 ; protéines : 25 g ; matières grasses : 17 g (3 g sat.) ; cholestérol : 172 mg ; glucides : 9 g ; fibres : 4 g ; sodium : 377 mg.

Afin que la salade soit
appétissante, ajouter les cubes
d'avocat en mélangeant très
délicatement pour éviter
de les écraser.



Acheter un couteau à huîtres solide et de bonne qualité vaut vraiment le coup. Le couteau risque moins de glisser, ce qui épargnera nos mains quand on écaillera des huîtres.



Huîtres sur écaille ^R

8 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : AUCUNE

Ingrédients	
16	huîtres fraîches
	sauce tabasco
	quartiers de citron
	raifort frais, râpé (facultatif)

Préparation	
1	À l'aide d'une brosse dure, brosser les huîtres sous l'eau froide du robinet. Utiliser un linge épais ou porter un gant pour tenir l'huître, la partie incurvée de la coquille dessous. Insérer le couteau à huîtres dans la petite ouverture près de la charnière. Faire pivoter la lame pour briser la charnière. Essuyer la lame du couteau.
2	Insérer de nouveau le couteau et le faire glisser le long de la coquille supérieure pour détacher le muscle. Jeter la coquille supérieure et retirer le sable ou tout éclat d'écailles dans l'huître.
3	En gardant l'huître à niveau pour ne pas renverser son jus, glisser le couteau sous l'huître pour détacher le muscle du dessous. Procéder de la même manière avec le reste des huîtres en essuyant le couteau entre chaque huître.
4	Servir avec de la sauce tabasco, des quartiers de citron et du raifort, si désiré.
PAR PORTION : calories : 19 ; protéines : 2 g ; matières grasses : 1 g (traces sat.) ; cholestérol : 15 mg ; glucides : 1 g ; fibres : aucune ; sodium : 59 mg.	

Huîtres et granité au citron et à la coriandre

DONNE 24 HUÎTRES • PRÉPARATION : 30 MIN
CONGÉLATION : 1 H • CUISSON : 5 MIN

Ingrédients		
3/4 t	jus de citron	180 ml
1/2 t	eau	125 ml
2 c. à tab	sucre	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml
1/2 c. à thé	poivre	2 ml
24	huîtres fraîches	24

Préparation	
1	Dans une petite casserole, mélanger le jus de citron, l'eau, le sucre et le sel. Porter à ébullition à feu moyen-vif, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser le sirop dans un moule à pain de 9 po x 5 po (23 cm x 13 cm). Laisser refroidir. Ajouter la coriandre et le poivre, et mélanger. Congeler pendant 1 heure en raclant la préparation avec une fourchette toutes les 15 minutes de manière à obtenir une consistance granuleuse. (Le granité se conservera jusqu'à 1 semaine au congélateur.)
2	Bien brosser les huîtres sous l'eau froide (ne pas les laisser tremper dans l'eau). À l'aide d'un couteau à huîtres, ouvrir les huîtres en détachant le muscle de la coquille supérieure (jeter celle-ci). Passer la lame du couteau au fond de la coquille inférieure afin de détacher l'huître (laisser l'huître dans la coquille). Garnir chacune de 1 c. à thé (5 ml) du granité. Servir aussitôt.
PAR HUÎTRE : calories : 10 ; protéines : 1 g ; matières grasses : traces (aucun g. sat.) ; cholestérol : 4 mg ; glucides : 1 g ; fibres : aucune ; sodium : 40 mg.	

Truite fumée au sirop d'érable et à la moutarde B

8 PORTIONS • PRÉPARATION: 25 MIN • CUISSON: 2 H À 2 H 30 MIN • TREMPAGE: 1 H (COPEAUX)

Ingrédients

¼ t	moutarde à l'ancienne	60 ml
2 c. à tab	sirop d'érable (environ)	30 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé finement	5 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1 c. à thé	thym frais, haché	5 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
½ c. à thé	gros sel	2 ml
½ c. à thé	poivre	2 ml
1	filet de truite arc-en-ciel ou d'omble chevalier avec la peau (environ 3 lb/1,5 kg)	1
	brins de thym frais	

Préparation

- 1 Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le sirop d'érable, le zeste et le jus de citron, le thym haché, l'ail, le gros sel et le poivre. Réserver.
- 2 Au moins 1 heure avant la cuisson sur le gril, faire tremper dans l'eau 2 t (500 ml) de copeaux de bois. Égoutter les copeaux et les mettre dans une boîte fumoir (plateau pour fumer). Placer la boîte sur les pierres de lave du barbecue au gaz. Préparer le barbecue pour une cuisson indirecte (allumer un seul brûleur) et le régler à puissance moyenne. Mettre le filet de truite, la peau dessous, sur la grille huilée du barbecue du côté éteint. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 2 h 30 ou jusqu'à ce que la chair de la truite se défasse facilement à la fourchette (badigeonner la truite de la sauce à la moutarde réservée pendant les 15 à 30 dernières minutes de cuisson).
- 3 Au moment de servir, arroser la truite d'un filet de sirop d'érable, si désiré. Garnir de brins de thym.



ASTUCE

Les copeaux de bois donnent un fumet exquis aux grillades, chaque essence leur apportant un goût différent. Les plus courants sont les copeaux de hickory et de mesquite, mais on trouve aussi des copeaux de chêne, de noyer, d'érable et d'arbres fruitiers (dans les centres de jardinage et les quincailleries, au même rayon que le charbon de bois).

PAR PORTION : calories : 210 ; protéines : 35 g ;
matières grasses : 6 g (1 g sat.) ; cholestérol : 100 mg ;
glucides : 3 g ; fibres : traces ; sodium : 215 mg.

Si la peau du poisson reste collée sur la grille du barbecue, glisser simplement une spatule entre la peau et la chair avant de servir.





Rouleaux de printemps au homard

DONNE 24 MORCEAUX • PRÉPARATION : 50 MIN • CUISSON : AUCUNE

Ingrédients		Préparation
SAUCE AUX PIMENTS		
¼ t	sauce douce aux piments (de type thaï)	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
1 c. à thé	sauce de poisson	5 ml
ROULEAUX AU HOMARD		
1	homard vivant (1 lb/500 g) (voir Astuce)	1
12	grosses feuilles de menthe fraîche, coupées en lanières	12
½ t	poivron rouge coupé en tranches fines	125 ml
½ t	concombre coupé en deux sur la longueur, épépiné, puis coupé en tranches fines	125 ml
¼ t	mangue fraîche ferme, coupée en tranches fines	60 ml
1 c. à tab	arachides hachées finement, grillées	15 ml
2 c. à thé	jus de lime	10 ml
1 c. à thé	sauce de poisson	5 ml
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
½ c. à thé	piment red finger ou jalapeño haché finement	2 ml
12	crêpes de riz (9 po/23 cm de diamètre)	12
¾ t	laitue romaine hachée (environ 4 feuilles)	180 ml

PRÉPARATION DE LA SAUCE

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

PRÉPARATION DES ROULEAUX

2 Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau salée (1 c. à tab/15 ml de sel par 4 t/1 L) pour couvrir le homard. Porter à ébullition (l'eau doit bouillir à gros bouillons). Plonger le homard tête première dans l'eau. Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne rouge vif et qu'une des petites pattes se détache lorsqu'on la tire en la tournant. Laisser refroidir.

3 Mettre le homard refroidi sur une planche à découper. Détacher la queue en la tournant et, à l'aide d'un couteau de chef, la couper en deux sur la longueur. Retirer la chair de la queue et la hacher. Mettre la chair de homard dans un bol. Détacher les pinces et les casser. Retirer la chair des pinces, la hacher et la mettre dans le bol. Ajouter la menthe, le poivron, le concombre, la mangue, les arachides, le jus de lime, la sauce de poisson, l'huile et le piment, et mélanger.

4 Dans un bol d'eau tiède, tremper 1 crêpe de riz ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. L'étendre sur un linge et l'éponger. Mettre 4 c. à thé (20 ml) de la garniture au homard et 1 c. à tab (15 ml) de la laitue sur la partie inférieure de la crêpe. Replier les côtés de la crêpe sur la garniture et rouler en serrant bien. Procéder de la même manière avec le reste des crêpes de riz, de la garniture au homard et de la laitue. (Les rouleaux au homard se conserveront jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.) Couper les rouleaux en deux et servir avec la sauce réservée.



ASTUCE

Il vaut mieux utiliser du homard fraîchement cuit pour préparer ces rouleaux. Si on n'a pas beaucoup de temps, dans bien des poissonneries on le fera cuire à la vapeur à notre place.

PAR MORCEAU : calories : 28 ; protéines : 2 g ; matières grasses : 1 g (traces sat.) ; cholestérol : 4 mg ; glucides : 4 g ; fibres : traces ; sodium : 102 mg.

Tartare de thon R

24 PORTIONS • PRÉPARATION : 10 MIN
• CUISSON : AUCUNE

Ingrédients		
12 oz	thon ou saumon frais à sushi coupé en dés	375 g
¼ t	oignon rouge coupé en petits dés	60 ml
2 c. à tab	persil frais, haché finement	30 ml
1 c. à tab	câpres égouttées, hachées finement	15 ml
2 c. à thé	sauce Worcestershire	10 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre	1
	croûtons ou tranches de pain baguette (facultatif)	

Préparation

1 Dans un bol, mélanger le thon, l'oignon, le persil, les câpres, la sauce Worcestershire, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre. Servir aussitôt sur des croûtons, si désiré.

PAR PORTION : calories : 22 ; protéines : 3 g ; matières grasses : 1 g (traces sat.) ; cholestérol : 5 mg ; glucides : traces ; fibres : traces ; sodium : 37 mg.

Trempelette
au saumon fumé
et aux artichauts R

DONNE ENVIRON 1 ½ T (375 ML)
• PRÉPARATION : 5 MIN • CUISSON : AUCUNE

Ingrédients		
3 oz	saumon fumé	90 g
½ t	cœurs d'artichauts conservés dans l'eau, égouttés	125 ml
¼ t	oignon rouge coupé en dés	60 ml
¼ t	mayonnaise légère	60 ml
¼ t	crème sure légère	60 ml
1 c. à tab	câpres égouttées	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
½ c. à thé	zeste de citron râpé	2 ml
¼ c. à thé	poivre	1 ml
¼ t	ciboulette fraîche, hachée finement	60 ml

Préparation

1 Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil, mélanger le saumon fumé, les cœurs d'artichauts, l'oignon, la mayonnaise, la crème sure, les câpres, la moutarde, le zeste de citron et le poivre jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés, mais encore en morceaux. Ajouter la ciboulette et mélanger. Mettre la trempelette dans un bol de service. (La trempelette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR PORTION DE 1 C. À TAB (15 ML) : calories : 19 ; protéines : 1 g ; matières grasses : 1 g (traces sat.) ; cholestérol : 2 mg ; glucides : 1 g ; fibres : traces ; sodium : 77 mg.

Trempepette au crabe [®]

DONNE 2 T (500 ML) • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 8 MIN

Ingrédients		Préparation	
1	paquet de chair de crabe surgelée, décongelée (7 oz/200 g)	1	<p>1 Égoutter la chair de crabe et retirer le cartilage, au besoin. Presser délicatement pour enlever l'excédent de liquide. Réserver.</p> <p>2 Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter les échalotes, l'ail, le sel, le poivre et la muscade et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli et que le mélange dégage son arôme (ne pas faire dorer). Ajouter le vin blanc, le jus de citron et l'estragon. Porter à ébullition à feu moyen et laisser bouillir pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Laisser refroidir.</p> <p>3 Dans un bol, mélanger le fromage à la crème et la crème sure. Ajouter le mélange d'échalotes, la chair de crabe réservée, le persil, la ciboulette et les poivrons, et bien mélanger. La trempepette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.</p>
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml	
¼ t	échalotes françaises (ou oignon) hachées finement	60 ml	
4	gousses d'ail hachées finement	4	
½ c. à thé	sel	2 ml	
¼ c. à thé	poivre	1 ml	
¼ c. à thé	noix de muscade râpée	1 ml	
⅓ t	vin blanc sec ou vermouth blanc sec	80 ml	
1 c. à tab	jus de citron	15 ml	
½ c. à thé	estragon séché, émiétté	2 ml	
¾ t	fromage à la crème léger, coupé en cubes et ramolli	180 ml	
¼ t	crème sure légère	60 ml	
¼ t	persil frais, haché	60 ml	
¼ t	ciboulette fraîche, hachée	60 ml	
¼ t	poivrons rouges rôtis (ou poivron rouge), coupés en dés	60 ml	



ASTUCE

Servir cette trempepette et les recettes de la page opposée avec des croûtons, du pain pita ou des craquelins.

PAR PORTION DE 2 C. À TAB (30 ML): calories : 55 ; protéines : 3 g ; matières grasses : 4 g (1 g. sat.) ; cholestérol : 15 mg ; glucides : 2 g ; fibres : traces ; sodium : 150 mg.



UNE VAGUE DE SAVEURS dans votre assiette !

Polyvalents et rapides à cuisiner, les poissons et fruits de mer constituent d'excellentes solutions de rechange aux viandes et volailles.



Saumon, tilapia, flétan, crevettes, pétoncles...

Les poissons et les fruits de mer sont parfaits pour varier vos menus. Assaisonnés au gré de vos envies (à l'asiatique, à la provençale, à la mexicaine...), ils font des plats de semaine express et en mettent plein la vue lors des grandes occasions.

Dans ce livre, Coup de pouce vous donne **100 idées** savoureuses pour les apprécier de multiples façons : frits, poêlés, grillés, à la vapeur, bouillis ; servis en soupes, salades, tartares, sandwichs, pâtes, ragoûts, caris ou plats au four. Il y en a pour tous les goûts ! Et, bien sûr, les experts du magazine partagent avec vous leurs conseils et astuces pour **choisir, préparer et cuire poissons et fruits de mer comme des pros !**

ISBN 978-2-7619-4650-6



9 782761 946506

