



| livre de recettes





| Doré jaune



(Sander vitreus) La chair blanche, ferme et maigre du doré jaune est douce et fraîche et est disponible sous la marque Freshwater Fish comme poisson entier, en filets, en portions ou hachée. Le doré jaune est délicieux poêlé, frit, grillé ou cuit au four.





Nouilles au cari vert avec doré jaune

2 tasses de filets de doré jaune Freshwater Fish tranchés

12 oz dried Japanese spinach 12 oz de nouilles aux épinards japonaises sèches ou de spaghetti aux épinards

1/4 tasse d'huile végétale

3 c. à table de pâte de cari vert thaïlandais

1 c. à table de sauce de poisson

1/2 c. à thé de sucre

1 tasse d'haricots verts, tranchés sur la longueur

1 poivron rouge ou jaune, en julienne

1/2 tasse de lait de noix de coco non sucré

1/2 tasse de bouillon de légumes

1/4 tasse de basilic frais, ciselé

2 c. à table de coriandre fraîche, ciselée

1 c. à table de jus de lime

Des quartiers de lime, pour la présentation

Faire cuire les nouilles dans un grand pot d'eau salée bouillante pendant 5 minutes ou jusqu'à al dente. Égoutter et mettre de côté.

Dans un wok, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter la pâte de cari et faire revenir pendant 1 minute ou jusqu'à qu'elle dégage son parfum. Ajouter en remuant la sauce de poisson et le sucre. Ajouter les haricots verts, le poivron et le doré jaune et faire sauter à feu vif pendant 3 minutes. Ajouter en remuant le lait de noix de coco et le bouillon de légumes, puis porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres et que le poisson soit translucide. Ajouter en remuant le basilic, la coriandre et le jus de lime. Ajouter les nouilles, remuant pendant 1 minute pour incorporer le tout ou jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Garnir avec des quartiers de lime et servir.

Portions : 4



Doré jaune aux fines herbes

Un gros merci à Peak of the Market pour cette délicieuse recette.

4 filets de doré jaune Freshwater Fish ou autre poisson à chair blanche

2 c. à table d'huile d'olive

2/3 tasse d'oignon, haché

1 c. à thé d'ail, haché finement

2 tasses de tomates cerises, coupées en moitié

1 c. à thé de basilic séché

1 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de persil séché en flocons

2 c. à table de jus de citron frais

Sel et poivre

1/2 tasse d'eau

Chauffer l'huile dans une poêle à frire. Ajouter l'oignon et l'ail, sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter en remuant les tomates, le basilic, l'origan, le persil et le jus de citron.

Placer les filets de doré jaune sur la sauce dans la poêle, saupoudrer de sel et de poivre. Ajouter l'eau, couvrir la poêle et cuire à la vapeur pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement.

Servir sur un lit de riz brun ou de riz sauvage. Verser les tomates et la sauce aux fines herbes sur le poisson.

Portions : 4



Burger de doré jaune en croûte de wasabi avec salade de chou rouge

Poisson

4 filets de 6 oz de doré jaune Freshwater Fish, la peau enlevée

1/2 c. à thé de sel

1 1/2 c. à thé de pâte de wasabi

1/2 tasse de mayonnaise

1 à 1 1/4 tasse de chapelure panko

Salade de chou

1/4 tasse de vinaigre blanc distillé

1 c. à thé de sucre

1/2 c. à thé de poudre de moutarde

3/4 c. à thé de sel

1 concombre anglais

4 tasses de chou pommé rouge émincé

Préparer le poisson. Placer le gril dans la partie supérieure du four et préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir un plat à cuisson d'une feuille d'aluminium.

Sécher les filets en les taponnant puis les placer dans le plat à cuisson. Assaisonner les filets avec le sel. Dans un bol, mélanger la pâte de wasabi et la mayonnaise. Beurrer un côté de chaque filet avec la moitié de ce mélange puis saupoudrer avec la moitié de la chapelure panko. Tourner les filets et beurrer l'autre côté avec l'autre moitié du mélange et saupoudrer avec le reste de la chapelure.

Cuire au four jusqu'à ce que le poisson soit entièrement cuit, soit de 12 à 16 minutes. Puis griller le poisson en le plaçant de 4 à 6 pouces sous l'élément jusqu'à ce que la chapelure soit un beau brun doré, environ 1 à 2 minutes.

Pendant que le poisson cuit, préparer la salade de chou. Mélanger le vinaigre, le sucre, la poudre de moutarde et le sel dans un bol jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Couper le concombre en moitié sur sa longueur puis le trancher finement et l'ajouter à la vinaigrette avec le chou émincé. Mélanger. Servir avec le poisson.

Garnir avec du gingembre mariné.

Portions : 4



Kebabs de doré jaune aux agrumes

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, coupés en cube de 3/4 po (24 morceaux)

jus et zeste de 1 citron

jus et zeste de 1 orange

jus et zeste de 1 lime

1 lime entier

1 c. à table + 1 c. à thé d'huile d'olive, séparées

2 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à table de cassonade

1 c. à table de miel

1 c. à thé de sauce soya

1 c. à thé de gingembre frais, râpé

1 poivron vert, tranché en quartier de 3/4 po

1/4 d'oignon rouge, tranché en quartier de 3/4 po

Dans un sac de congélation à fermeture, combiner le zeste de citron, d'orange et de lime, 1 c. à table d'huile d'olive et l'ail finement haché. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter les morceaux de doré jaune, sceller le sac et mettre au frigo pendant 30 minutes.

Préparer le glaçage aux agrumes. Dans une petite casserole, sur un feu vif, apporter à ébullition le jus d'orange, de citron et de lime, la cassonade, le miel, la sauce soya et le gingembre. Cuire pendant 8 minutes, ou jusqu'à la consistance de sirop.

Enlever du feu et mettre de côté. Enlever les morceaux de doré jaune de la marinade. Couper le lime en deux sur la longueur, puis trancher chaque moitié en quatre en direction de la largeur.

Sur huit brochettes, embrocher les morceaux de doré jaune, de poivron, d'oignon et de lime. Badigeonner chaque brochette avec le glaçage aux agrumes.

Huiler le gril. Chauffer à feu moyen. Griller les kebabs pendant 5 à 8 minutes, les tournant de temps à autre et les badigeonnant du glaçage restant.

Portions : 4



Pâtisseries de doré jaune au pesto d'aneth

3/4 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

1/2 tasse d'aneth frais, haché et légèrement compacté

1/3 tasse d'huile d'olive légère

1/4 tasse de noix de Grenoble, hachées

1/4 tasse de jus de lime frais

1 gousse d'ail

1 c. à table de moutarde de Dijon

2/3 tasse de fromage parmesan râpé

Sel et poivre

1 boîte de pâte à tarte congelé, dégelé en suivant les instructions sur la boîte

Branchettes d'aneth

Préchauffer le four à 400 °F.

Dans un robot culinaire (utiliser une lame de métal) ou dans un mélangeur, mettre l'aneth, l'huile, les noix de Grenoble, le jus de lime, l'ail, la moutarde, 1/2 tasse de fromage, sel et poivre. Couvrir et mélanger jusqu'à une consistance crémeuse, arrêtant une fois pour dégager les côtés du bol.

Si le doré a des arêtes ou de la peau, les enlever. Rincer les filets et les sécher en les taponnant avec un essuie-tout. Découper le doré jaune en cube de 1 po (24 morceaux).

Sur votre plan de travail, rouler 1 croûte à tarte de 12 pouces. Couper en 12 rectangles, chacun mesurant environ 4 po par 3 po. Les rectangles coupés du bord de la croûte auront un côté rond. Rouler et découper l'autre croûte de tarte.

Mettre une cuillerée à thé rase de pesto d'aneth au centre de chaque rectangle puis placer un cube de doré jaune sur le pesto. Apporter les coins de pâte par-dessus le poisson et pincer les côtés ensemble, laissant une petite ouverture pour que s'échappe la vapeur. Placer les pâtisseries sur une tôle à biscuits non huilée, laissant un pouce entre chaque.

Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brun doré.

Mettre le pesto restant dans un petit sac de congélateur à fermeture. Couper le bout d'un des coins du sac et serrer le sac pour verser un filet de pesto sur l'assiette de présentation. Placer les pâtisseries sur l'assiette. Saupoudrer les pâtisseries avec le fromage restant et décorer avec des branchettes d'aneth. Servir chaud.

Portions : 24 amuse-gueules



Doré jaune et vermicelle à la sauce à l'aneth et l'ananas

Poisson

1 1/2 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

1/2 lb de vermicelles de riz

1 tasse d'aneth frais

1 tasse d'oignons verts, tranchés finement

4 c. à table d'arachides grillées, grossièrement concassées

Marinade

1/2 tasse d'huile de canola

1 c. à table de curcuma

2 c. à table de sauce de poisson

Sauce à l'ananas

1/2 tasse d'ananas frais, en cubes

1 piment thaïlandais

1 c. à table de sucre

2 gousses d'ail

2 c. à table de jus de lime frais

1/2 tasse de sauce de poisson

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Découper les filets de doré jaune en morceaux de 1 1/2 pouce. Ajouter le poisson à la marinade et bien mélanger. Mettre de côté pour au moins 30 minutes.

Dans une grande casserole, apporter de l'eau à ébullition. Pendant ce temps, dans un mélangeur, ajouter les ingrédients de la sauce à l'ananas et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Lorsque l'eau bouille, ajouter les vermicelles de riz et mélanger. Cuire jusqu'à ce que les nouilles soient moues mais pas pâteuses, de 1 à 2 minutes. Essorer bien les vermicelles, les répartir sur 4 assiettes et mettre de côté.

Placer une grande poêle à sauter sur feu vif. Lorsque la poêle est chaude, ajouter le poisson mariné et réduire à feu moyen. Cuire le poisson jusqu'à ce que les morceaux brunissent, de 30 secondes à 1 minute. Tourner délicatement les morceaux de poisson, puis cuire pour 20 autres secondes. Ajouter l'aneth et les oignons verts et sauter pour environ 20 secondes, ou jusqu'à ce que les oignons verts sont fanés.

Répartir le poisson cuit, les oignons verts et l'aneth sur les nouilles des 4 assiettes.

Badigeonner le poisson et les nouilles de chaque assiette avec de 1 à 2 c. à table de sauce à l'ananas. Saupoudrer d'arachides grillées et servir immédiatement. Servir le restant de la sauce à l'ananas à la table.

Portions : 4





Doré jaune à l'orange et aux pacanes avec riz sauvage

Nos remerciements au chef Christian Ticarro du Minnesota pour cette délicieuse recette de doré jaune.

Filets de doré jaune

2 filets de doré jaune Freshwater Fish, de 8 à 12 oz chacun

Sel et poivre

Huile de canola

Assaisonner les filets de doré jaune avec le sel et le poivre. Saisir les filets en les plaçant côté chair dans une poêle à frire chaude avec un peu d'huile de canola jusqu'à ce que le poisson soit presque entièrement cuit, environ 5 minutes. Enlever du feu.

Sauce à l'orange et aux pacanes

1 ou 2 échalotes

1/4 tasse de vin blanc

1 brin de thym frais (facultatif)

Quelques filets de crème épaisse

1/2 c. à thé de beurre non salé

Jus de citron

Concentré de jus d'orange

Sel et poivre

Noix de pacanes grillées, en morceaux

Hacher les échalotes. Ajouter le vin, les échalotes et le thym dans une casserole, faire réduire jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé. Ajouter la crème et le beurre au mélange. Passer le mélange dans un tamis pour enlever les échalotes et le thym. Assaisonner avec le jus de citron, le concentré de jus d'orange, le sel, le poivre et les noix de pacanes. Verser cette sauce au beurre sur les filets de doré jaune et servir avec du riz sauvage.

Riz sauvage

2 tasses de riz sauvage

Bouillon de poulet ou eau

1/4 tasse de figes blanches séchées

1/4 tasse de pommes séchées, coupées en dés

Sel et poivre

Faire cuire le riz dans le bouillon de poulet ou de l'eau. Ajouter au riz les figes, les pommes séchées, le sel et le poivre.

Portions : 2



Doré jaune avec légumes asiatiques et nouilles croustillantes

Filets de doré jaune

1 filet de doré jaune Freshway Fish, environ 8 oz

1 tasse de farine tout usage

1/4 c. à thé d'assaisonnement Five Spice

Graines de sésame grillées comme garniture

Mélanger la farine et l'assaisonnement Five Spice dans un bol avec un fouet ou une fourchette. Enrober le filet du mélange de farine. Sauter dans l'huile d'arachide très chaude sur un côté puis l'autre jusqu'à ce que le filet soit cuit à point et d'un brun doré.

Sauce

1 c. à thé de purée de piment rouge 1 c. à thé d'huile de sésame

2 c. à table de sauce hoisin 1 c. à table de vin de riz ou de saki

1 c. à table d'huile d'arachide 1 c. à table de sauce soya

1/2 c. à thé de gingembre frais, haché finement

Préparer la sauce d'avance en combinant tous les ingrédients dans un bol. Bien mélanger avec l'aide d'un fouet. Mettre de côté.

Nouilles croustillantes

1 tasse de nouilles vermicelles

1 tasse d'huile d'arachide

Fire les nouilles dans de l'huile d'arachide très chaude, retournant une fois pour obtenir une cuisson égale des deux côtés. Égoutter sur un essuie-tout et mettre de côté.

Légumes asiatiques en julienne

1/4 tasse de poireau

1/4 tasse de carottes

1/4 tasse de poivron

1/4 tasse de pousses de bambou

1 c. à table d'huile d'arachide

1 gousse d'ail, hachée finement

Sel et poivre au goût

Faire chauffer l'huile d'arachide dans une casserole. Lorsque l'huile est très chaude, ajouter l'ail, puis les autres légumes. Sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner et mettre de côté.

Portion : 1



Galettes de doré jaune avec mayonnaise au piment chipotle

Les galettes de doré jaune comme entrée peuvent être servies sur un lit de salade roquette avec la mayonnaise chipotle et des tranches de limes fraîches.

Mayonnaise au piment chipotle

2 tasses de mayonnaise	1 piment chipotle
1 gousse d'ail, hachée finement	1 c. à thé de jus de lime
Sel et poivre noir	1/8 c. à thé de cumin, broyé
2 c. à table de poivron rouge doux, coupé en dés	

Préparer à l'avance la mayonnaise au piment chipotle. Mélanger la mayonnaise, le piment chipotle, l'ail, le jus de lime, le sel et le poivre dans un robot culinaire. Bien mélanger. Enlever du robot et y incorporer le poivron rouge et le cumin. Garder au frigo jusqu'au moment de la servir.

Galettes de doré jaune

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, peau enlevée et haché	
1 c. à table de beurre non salé	
1/4 tasse d'oignons, coupés en dés moyens	
1 œuf battu	1 c. à table de mayonnaise
1 c. à table de moutarde en graine	1 c. à table de persil frais, haché
1/4 c. à thé de poivre noir	1/4 c. à thé de sel de céleri
2 c. à table de chapelure de pain, couper en dés moyens	
2 c. à table de beurre non salé	

Hacher environ le tiers des filets de doré jaune et couper le reste en morceaux. Placer dans un bol et mélanger avec le beurre, l'oignon, l'œuf, la mayonnaise, la moutarde, le persil, le poivre et le sel de céleri. Ajouter graduellement la chapelure de pain, utilisant seulement le montant nécessaire pour lier le mélange. Trop de chapelure et les galettes seront sèches.

Former à la main quatre galettes légèrement aplaties. Pour faciliter la cuisson, les refroidir au congélateur.

Chauffer le beurre dans un poêle à chauffer et cuire les galettes sur chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et cuites au centre. Enlever de la poêle et égoutter sur du papier absorbant. Servir avec la mayonnaise chipotle.

Portions : 4 comme amuse-gueules.



Doré jaune croustillant en pâte à frire à la bière

Ce doré jaune en pâte à frire à la bière peut être servi comme entrée ou comme plat principal. Essayez-le avec différentes sortes de bière – bière brune, bière blonde, lager – et vous verrez celle qui vous plaît la plus.

Pâte à frire

1 1/3 tasse de farine tout usage	1/3 tasse de fécule de maïs
1/2 c. à thé de sel	1/2 c. à thé de poivre
1 œuf, battu	1/3 de yogourt nature
1 1/2 tasse de bière	

Mélanger la farine, le fécule de maïs, le sel et le poivre.

Dans un deuxième bol, mélanger l'œuf et le yogourt. Incorporer les ingrédients secs. Ajouter la bière. La pâte devrait être très rigide.

Mettre la pâte à frire au congélateur dans un bol hermétiquement scellé jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Si la pâte est trop rigide, on peut y ajouter d'autre bière. Pour de meilleurs résultats, utiliser la pâte le même jour qu'elle a été préparée.

Donne environ 3 3/4 tasses de pâte à frire.

Filets de doré jaune

1 filet de doré jaune Freshwater Fish, avec ou sans la peau (au moins 6 oz)	
2 c. à table de farine tout usage	Pâte à frire (pour couvrir le filet)
Tranches de citron	Sauce tartare

Enrober le filet de doré jaune de farine et le tremper dans la pâte à frire. Faire cuire dans une friteuse préchauffée à 375 °F jusqu'à ce qu'il soit brun doré. Le filet de doré jaune flottera à la surface lorsqu'il est cuit.

Servir avec des tranches de citron et la sauce tartare.

Portion : 1



Doré jaune grillé

Servir le doré jaune grillé avec des pointes d'asperges frais et des mini-carottes. Ne pas enlever les queues de carottes, elles peuvent servir de garniture. Servir avec des quartiers de citron frais.

Filets de doré jaune

1 filet de doré jaune Freshwater Fish, avec peau (au moins 6 oz)

2 c. à table d'huile de canola ou d'huile d'olive ou de beurre fondu

1 1/2 c. à thé d'assaisonnement de votre choix : sel de céleri, d'ail ou de citron, thym, estragon, curcuma, poivre

Brosser le filet avec l'huile ou le beurre et assaisonner. Placer le filet côté peau sur le bas dans un plat à cuisson légèrement huilé.

Griller le filet jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ne pas placer le filet trop près de l'élément pour ne pas le dessécher ou le brûler.

Portion : 1



Doré jaune grillé sur planche avec purée de pommes de terre à l'ail et ragout de poivrons

La purée de pommes de terre et le ragout de poivrons de ce met rustique peuvent être préparés d'avance.

Purée de pommes de terre à l'ail

1 lb de pommes de terre, épluchées et coupées en quartiers	
8 tasses d'eau froide	1 c. à thé de sel
1 c. à table de beurre non salé mou	2 oz de lait entier, chauffé
1 gousse d'ail grillée au four en purée	

Placer les quartiers de pommes de terre dans une grosse casserole avec l'eau froide et le sel. Apporter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.

Avec l'aide d'un batteur électrique, réduire les pommes de terre en purée lisse, ajoutant lentement la purée d'ail et le lait chaud. Finir le tout en ajoutant le beurre, du sel et du poivre. Garder au chaud.

Ragout de poivrons

1 c. à table d'huile d'olive	1 échalote, hachée finement
1/2 c. à thé d'origan sec	1 c. à table de vin de cuisine (sherry)
2 tasses de poivrons rouges et de poivrons jaunes, coupés en dés	
1 tomate Roma, épluchée, épépinée et coupée en dés	

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Lorsque l'huile est très chaude, ajouter l'échalote et l'origan sec. Ajouter ensuite les poivrons et cuire jusqu'à ce que les liquides soient libérés. Déglacer la sauteuse en ajoutant le sherry. Ajouter la tomate et assaisonner avec du sel et du poivre. Mettre de côté et tenir chaud.

Filet de doré jaune

1 filet de doré jaune Freshwater Fish (8 oz)	
1 c. à table d'huile d'olive	1 c. à thé de jus de citron

Assaisonner le filet de doré jaune avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Bien enrober le filet.

Placer le ragout au centre d'une planche de chêne ou assiette à servir à l'épreuve de la chaleur. Placer le filet de doré jaune sur le ragout. Ajouter la purée de pommes de terre au filet. Placer la planche sous le grilloir et cuire jusqu'à ce que le poisson soit cuit à point.

Portion : 1



Chaudrée de doré jaune canadienne

Cette délicieuse chaudrée de doré jaune est facile à préparer.

8 c. à table de beurre non salé

1 tasse d'oignon jaune, coupé en gros dés

1 1/4 tasse de carottes, épluchées et coupées en gros dés

1 1/4 tasse de céleri, coupé en gros dés

1 c. à table de thym frais, finement haché

1/2 feuille de laurier

1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

8 c. à table de farine tout usage

3 pommes de terre de taille moyenne, coupées en cubes de 1 po

6 tasses de lait entier

3/4 tasse de bouillon de poisson ou de jus de palourde

1 tasse de maïs en grains

1 c. à table de persil frais, finement haché

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, peau enlevée et coupés en cubes de 1 po

Sel et poivre au goût

Faire chauffer le beurre dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri, le thym et la feuille de laurier. Sauter jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le vinaigre et mélanger. Ajouter la farine et faire cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajouter les pommes de terre, le lait et le bouillon de poisson. Apporter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les morceaux de pommes de terre soient tendres (vérifier avec une fourchette).

Ajouter le maïs, le persil et les morceaux de doré jaune. On peut avoir une chaudrée moins épaisse en y ajoutant plus de lait. Assaisonner et servir.

Portions : 12



Doré jaune poêlé, sauce aux agrumes et aux câpres

Une sauce aux agrumes et aux câpres accompagne bien un filet de doré jaune poêlé.

2 c. à table de farine tout usage

Sel et poivre au goût

1 filet de doré jaune Freshwater Fish, avec peau (6 à 8 oz)

2 c. à table d'huile de canola (pour la sauteuse)

1/2 tasse de vin blanc, comme un sauvignon blanc sec

2 c. à table de jus de citron frais

1 c. à table de beurre froid

1 c. à table de câpres, rincées et égouttées

Mélanger la farine et l'assaisonnement. Enfariner le filet de doré jaune.

Chauffer l'huile dans une poêle à frire sur un feu moyen. Sauter le filet pour environ 2 minutes par côté. Enlever de la poêle et garder chaud.

Ajouter le vin et le jus de citron pour déglacer la poêle, réduisant le liquide de moitié. Enlever du feu et passer au passoir. Ajouter les câpres et le beurre. Verser la sauce en filet sur le doré jaune et servir immédiatement.

Portion : 1



Doré jaune florentin au parmesan

La belle présentation de ce met riche est frappante. Chaque roulade de filet de doré jaune est farcie d'un mélange florentin et de fromage fondu.

1/2 saucisse italienne, cuite au préalable et coupée en petits dés

1/4 tasse d'échalotes, hachées finement

1 tasse de pignons, grillés

12 tasses d'épinards, nettoyés, les cotons enlevés

12 filets de doré jaune Freshwater Fish, sans peau (au moins 6 oz chaque)

6 tasses de fromage parmesan, râpé

1/2 tasse de beurre, fondu

jus d'un quart de citron

Couper chaque filet en longueur en deux languettes, chaque languette mesurant de 1 à 1 1/2 po de largeur. Si une section d'une languette est trop épaisse, l'amincir en frappant légèrement pour atteindre une épaisseur égale.

Sauter la saucisse dans une poêle. Enlever le gras. Ajouter les échalotes, les pignons et les épinards, brassant le tout légèrement.

Placer les languettes de doré jaune côté peau en haut sur le plan de travail. Étendre sur chaque languette une lisière égale de mélange d'épinard. Saupoudrer de fromage râpé, rouler les languettes et tenir la roulade ensemble avec un cure-dent.

Mélanger le beurre fondu et le jus de citron. Verser en filet sur les roulades de doré jaune. Cuire au four à 400 °F pendant 8 à 12 minutes jusqu'à ce que le milieu soit chaud.

Suggestions de service. Placer les roulades de doré sur une assiette avec des tranches de tomate mûre. Saupoudrer de persil finement haché et des pignons. Inclure un panier de focaccia aux olives ou des petits pains au romarin.

Portions : 12



Doré jaune poêlé

Le doré jaune poêlé est un repas simple et délicieux. Servez-le avec des petites pommes de terre nouvelles, des bouts d'asperges et une salade verte croquante. Il s'accompagne bien avec un vin léger et fruité.

1 filet de doré jaune Freshwater Fish, avec peau (au moins 6 oz)

2 c. à table de farine

1 ou 2 c. à table de chapelure de pain de maïs ou de craquelins

1/2 c. à table de votre choix : ail, sel de céleri ou de citron, estragon, thym, curcuma, poivre, autres fines herbes et épices

1 œuf, battu

2 c. à table d'huile de canola ou d'huile d'olive

Mélanger la chapelure et les assaisonnements.

Rincer le filet de doré jaune et bien l'assécher à l'aide de papier absorbant. Enrober les deux côtés du filet de farine. Tremper le filet dans l'œuf battu (un œuf devrait suffire pour quatre filets). Secouer pour enlever l'excédent et enrober légèrement le filet de chapelure assaisonnée, s'assurant d'enrober les deux côtés.

Poêler le filet de doré jaune sur feu moyen, côté peau vers le bas, pour 3 minutes. Tourner et poêler le filet, côté peau vers le haut, pour 2 minutes, puis tourner encore une fois et poêler le filet, côté peau vers le bas pour 2 autres minutes. Le total du temps requis peut varier, dépendant de la taille du filet. Servir immédiatement.

Portion : 1



Papillotes de doré jaune canadien

Pocher le doré jaune en papillote est une merveilleuse façon de préparer ce poisson à chair délicate. Une cuisson à teneur faible de gras, on peut le servir directement dans son enveloppe de papier.

1 filet de doré jaune Freshwater Fish (8 oz)

Sel et poivre au goût

2 c. à table de carottes, en julienne

2 c. à table d'oignon rouge, en julienne

2 c. à table de courgette ou courge d'été, en julienne

2 c. à table de vin blanc

2 grains entiers de poivre noir

1 gousse d'ail, écrasée

1 branche d'estragon frais

Papier parchemin, feuille mesurant 18 par 24 po

Plier la feuille de papier parchemin en deux et découper un demi-cercle pour donner la forme d'un cœur lorsque la feuille est dépliée. La feuille devrait être suffisamment grande pour pouvoir tenir, lorsque pliée, le filet de poisson et les légumes avec un surplus de place. Déplier la feuille de parchemin pour assembler les ingrédients.

Assaisonner le filet de doré jaune avec du sel et du poivre. Placer le mélange de légumes en julienne sur un côté de la feuille de parchemin, en forme de léger monticule. Placer le filet de doré jaune sur les légumes. Ajouter le vin blanc, les grains de poivre, la gousse d'ail et la branche d'estragon.

Plier un côté du papier parchemin par-dessus le filet, s'assurant que les bords de la feuille s'alignent. En commençant par un bout d'un côté du papier parchemin, pincer-plier les bords, un pli sur un autre pli de l'extérieur de la papillote jusqu'à ce que le papier soit serré contre le poisson. Rabattre le dernier pli sous la papillote pour le garder fixe. Travailler tout autour de la papillote de cette façon.

Placer la papillote de parchemin dans un plat à cuisson peu profond. Cuire au four préchauffé à 425 °F jusqu'à ce que le poisson soit cuit à point, environ 12 à 15 minutes.

Tailler soigneusement une ouverture à travers la papillote et replier le papier juste un peu pour montrer le poisson. De l'estragon frais peut être ajouté comme garniture.

Portion : 1



Ceviche au doré jaune

Cette entrée rafraichissante et délicieuse de doré jaune préparé à la ceviche requiert du temps pour mariner le poisson, mais le résultat est superbe. Le piment jalapeño ajoute du piquant aux tomates fraîches et aux poivrons rouges. Servir dans des verres refroidis pour une présentation élégante.

1/2 tasse de jus de citron frais

1/2 tasse de jus de lime fraîche

1 c. à thé de téquila (facultatif)

1 piment jalapeño, coupé en brunoise

1/4 tasse d'oignon doux, coupé en brunoise

1 c. à table d'ail frais, haché finement

1/2 c. à thé de sel

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, peau et arêtes enlevés

1/2 tasse de poivron rouge doux, couper en dés de 1/2 po.

1/4 de tasse de céleri, coupé en brunoise

2 c. à table de coriandre fraîche, ciselée

1/2 tasse de tomates Roma, épluchées, épépinées et coupées en dés
citron ou lime en quartiers pour garnir

Mélanger le jus de citron, le jus de lime, la téquila, le piment jalapeño, l'oignon doux, l'ail et le sel dans un bol. Mettre de côté.

Couper les filets de doré jaune en morceaux d'environ 1/2 po. Mélanger les morceaux de poisson dans le mélange de jus. Couvrir hermétiquement le bol et le réfrigérer pendant 24 heures, mélangeant de temps à autre pour marier les saveurs.

Juste avant de servir, incorporer le poivron, le céleri, la coriandre et les tomates dans le mélange avec le poisson. Servir dans des verres refroidis.

Portions : 4 à 6



Petits paniers de filet de doré jaune

Un gros merci à Linda Vernon qui a partagé cette délicieuse recette santé.

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

Sel et poivre au citron au goût

3 c. à table d'oignon haché

1/3 tasse de tomates hachées

1 c. à thé de jus de citron

1/4 à 1/2 c. à thé de sel

1/4 à 1/2 c. à thé de poivre

1 1/2 c. à table de beurre fondu

Assécher les filets à l'aide d'un papier absorbant et trancher en languettes mesurant 6 par 2 po. Assaisonner les deux côtés de chaque morceau avec du sel et du poivre au citron.

Induire un moule de muffin avec de l'huile végétale. Placer les languettes autour de l'intérieur de chaque moule ou ramequin. Si le filet est trop petit, utiliser deux ou plusieurs filets pour compléter l'anneau.

Mélanger les autres ingrédients et remplir le milieu de chaque panier de doré jaune. Cuire au four à 450 °F pour 15 minutes. Enlever soigneusement des moules et placer sur l'assiette à service.

À noter : Ilana Simon a fait l'essai de cette recette dans le cadre d'échanges de recettes du Winnipeg Free Press. Elle recommande de sauter légèrement les oignons, ajoutant les tomates à la poêle pour une minute lorsque les oignons sont presque ramollis.

Portions : 6 paniers de doré jaune



Filets de doré jaune farcis aux pétoncles

Un gros merci à Lee Major, gourmet, chef et l'un des deux « grogneux » de l'émission « 2 Grumpy Guys in the Kitchen » d'avoir partagé cette merveilleuse recette reçue du grand chef Tony Murakami du St. Charles Country Club.

6 filets de doré jaune Freshwater Fish (environ 8 oz chaque)

1 lb de pétoncles

2 c. à table de crème

1 oignon blanc moyen

jus de 1 citron

1 c. à table de beurre

2 tasses de bouillon de poisson ou 3/4 tasse de jus Clamato

1/2 tasse de vin blanc

4 c. à table de beurre gelé

4 c. à table de crème à fouetter

Dans un robot culinaire, hacher les pétoncles. Ajouter la crème, l'oignon, le jus de citron et 1 c. à table de beurre. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Mettre une portion du mélange de pétoncles sur chaque filet de doré jaune et rouler le filet.

Placer les roulades de doré jaune dans une poissonnière ou casserole. Ajouter le jus Clamato ou bouillon de poisson et le vin blanc. Couvrir et cuire au four pendant 20 minutes à 450 °F. Enlever les roulades et les garder au chaud.

Transférer la casserole de bouillon de poisson sur l'élément de la cuisinière et réduire le bouillon de trois quarts. Ajouter le beurre gelé et la crème jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ajouter le jus de citron et verser sur les roulades de poisson.

Portions : 6



Doré jaune avec sauce au beurre, citron et câpres

2 filets de doré jaune Freshwater Fish, 6 à 8 oz chacun

1/4 tasse de câpres

Sel et poivre

jus de 1/2 citron

Farine

1 tasse de vin blanc sec

4 c. à table d'huile d'olive pour la cuisson

2 c. à table de beurre non salé

Assaisonner les filets de doré jaune avec du sel et du poivre. Fariner légèrement les filets.

Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter les filets de doré jaune et sauter 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à point. Transférer à une assiette et garder chaud.

Déglacer la poêle utilisée pour sauter le doré jaune avec le vin blanc et le jus de citron. Réduire le liquide de moitié puis ajouter les câpres. Ajouter le beurre un peu à la fois, fouettant le tout jusqu'à ce qu'il soit incorporé. Enlever immédiatement du feu et, avec une cuillère, verser la sauce sur les filets de doré. Servir immédiatement.

Portions : 2



Doré jaune poché au vin blanc

3 tasses d'eau

1 tasse de céleri avec ses feuilles, haché finement

1 tsp finely chopped parsley, fresh or dried

1 gros oignon, tranché

1 grosse feuille de laurier

1 c. à table de jus de citron

1/2 tasse de vin blanc

1 c. à thé de sel

1 c. à thé de poivre

2 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, sans peau et couper en portions

Mélanger tous les ingrédients sauf le poisson et mijoter dans une casserole couverte pendant 30 minutes. Ajouter les filets de poisson et apporter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et mijoter pour 15 minutes. Enlever le poisson de la casserole et le placer sur une assiette. Servir avec le bouillon ou avec une sauce au céleri chaude.

Portions : 4



Doré jaune en pâte à frire à la bière

2 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

3 œufs

1/2 canette de bière

2 c. à thé de sel

1/2 tasse de farine

1/2 tasse de semoule de maïs

Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter la bière et 1 c. à thé de sel. Dans un deuxième bol, mélanger la farine, la semoule de maïs et le restant du sel.

Tremper les filets dans le mélange d'œufs, puis dans le mélange de farine et encore dans le mélange d'œufs. Frire dans du beurre jusqu'à ce que la pâte soit un brun pâle et que le poisson se défasse avec une fourchette.

Portions : 4



Doré jaune jambalaya

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, frais ou congelé

1/2 tasse de bacon, haché

1 tasse d'oignon, émincé

1/2 tasse de poivron vert, coupé en dés

1 gousse d'ail, hachée finement

1 cube de bouillon de poulet

1 tasse d'eau bouillante

1 boîte de tomates (14 1/2 oz)

1 boîte de sauce tomate (8 oz)

1 tasse de riz non cuit

1/4 tasse de persil, haché

1 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de thym

1 pincée de clou de girofle moulu

1 pincée de muscade

1 pincée de poivre de Cayenne

Décongeler les filets, s'ils sont congelés. Enlever la peau et trancher en morceaux de 1 po.

Faire revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'oignon, le poivron vert et l'ail. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante. Mélanger tous les ingrédients ensemble et verser dans une casserole de 8 tasses bien graissée. Couvrir et cuire au four à feu moyen, 350 °F, pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à temps à ce que le riz soit cuit et que le poisson se défasse facilement avec une fourchette.

Portions : 6



Filets de doré jaune panés à la semoule de maïs avec une sauce aux épinards et à la moutarde ancienne

1 1/2 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

Sel et poivre

1/2 tasse de semoule de maïs

1/2 tasse de farine

3 c. à table de jus de citron

2 c. à thé d'eau

3 c. à table de moutarde à l'ancienne

1/2 tasse de beurre

3/4 tasse d'épinards, hachés

Assaisonner les filets de doré jaune avec du sel et du poivre. Dans un plat, mélanger la semoule de maïs et la farine. Dans un autre plat, mélanger le jus de citron et l'eau. Tremper chaque filet dans le mélange de jus de citron, puis enrober chaque filet du mélange de semoule et de farine.

Poêler le doré jaune avec un peu d'huile végétale, environ 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer à 4 assiettes.

Enlever les petits morceaux brûlés de la poêle à frire, puis ajouter la moutarde et le beurre. Faire tourner le liquide en brassant la poêle jusqu'à ce que le beurre soit tout fondu. Enlever du feu et ajouter les épinards hachés. Continuer de brasser la poêle en cercle jusqu'à ce que les épinards commencent à faner. Verser sur les filets.

Portions : 4



Doré jaune avec sauce au vin rouge

4 dorés jaunes Freshwater Fish entiers (1 à 1 1/2 lb chacun), nettoyés et écaillés

Sel et poivre frais

Farine pour enrober les poissons

1 oignon, haché finement

6 c. à table d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées finement

2 c. à table de farine

1 tasse de vin rouge

1 tasse d'eau bouillante

2 feuilles de laurier

1/2 c. à thé de thym

1 c. à table de pâte de tomates

2 c. à table de câpres

2 c. à table de persil, haché

Assaisonner les poissons avec du sel et du poivre, puis les enrober de farine. Secouer pour enlever l'excédent.

Dans une casserole, sauter l'oignon dans 2 c. à table d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter l'ail et sauter lentement pour une autre minute. Ajouter 2 c. à table de farine, bien mélanger et continuer la cuisson, mélangeant constamment, pour une ou deux minutes.

Enlever du feu et ajouter le vin et l'eau bouillante. Mélanger complètement avec l'aide d'un fouet. Remettre au feu, mélangeant avec le fouet pendant que la sauce s'épaississe. Ajouter les feuilles de laurier, le thym, la pâte de tomates et les câpres. Laisser mijoter pendant que vous saisissez les poissons.

Dans un plat à cuisson assez grand pour étaler les poissons à plat, chauffer le reste de l'huile jusqu'à ce qu'elle soit chaude, mais pas fumante. Saisir les poissons rapidement sur chaque côté.

Verser la sauce au vin rouge sur les poissons et servir. On peut garnir avec du persil.

Portions : 4



Doré jaune poêlé avec sauce au beurre et citron

4 filets de doré jaune Freshwater Fish

1/4 tasse de farine tout usage

Sel et poivre fraîchement moulu

1 c. à table d'huile végétale

3 c. à table de beurre froid, en cubes

2 c. à table de jus de citron frais

1 c. à table de persil haché

Mélanger la farine, le sel et le poivre dans un bol peu profond. Enrober le poisson du mélange de farine, un morceau à la fois, secouant pour enlever l'excédent.

Dans une poêle à frire moyenne, chauffer l'huile et 1 c. à table de beurre sur feu moyen. Ajouter les filets et poêler de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce que la chair se défasse avec une fourchette. Transférer à une assiette et garder chaud.

Ajouter le jus de citron dans la poêle. Ajouter le beurre et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la sauce épaisse. Verser la sauce sur le poisson et saupoudrer de persil.

Portions : 4



Gumbo au doré jaune

1/4 lb de bacon, coupé en dés

1/4 tasse de farine

1/4 tasse d'oignon, coupé en dés

1/4 tasse de céleri, coupé en dés

1/4 tasse de poivron vert, coupé en dés

1/2 c. à thé d'ail

1/8 c. à thé de poivre de Cayenne

1/8 c. à thé de poivre blanc

1/8 c. à thé de thym

1/8 c. à thé d'origan

8 tasses de bouillon de poulet

1/2 lb de saucisses fumées, coupées en cubes de 1 po

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, coupés en cubes de 1 po

Sel et poivre (facultatif)

1 1/2 tasse de riz blanc, cuit

Sauter le bacon jusqu'à ce qu'il soit bruni puis enlever de la casserole. Chauffer le gras de bacon jusqu'à ce qu'il commence à fumer, puis ajouter et mélanger la farine. Brasser sans arrêt avec l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange prenne la couleur d'un sac en papier brun. Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron vert, l'ail, le poivre de Cayenne, le poivre blanc, le thym, l'origan, le bacon et le bouillon de poulet. Cuire à feu doux pour 15 minutes.

Ajouter la saucisse et le doré jaune et cuire pour 5 autres minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre (au goût) et servir immédiatement dans des bols peu profonds. Garnir chaque bol avec 3 c. à table de riz blanc cuit.

Portions : 8



Doré jaune poêlé avec salsa arc-en-ciel

Un grand merci au chef Paul Terpstra de Via Rail à Winnipeg, pour cette recette haute en couleurs. Paul conçoit des menus pour Via Rail qui utilisent des produits régionaux canadiens de chacune des provinces. Il nous dit que le doré jaune est toujours bien reçu par les voyageurs de Via Rail. Cette recette était au menu des clients en première classe. « C'est une recette simple d'une cuisine haut de gamme », a indiqué Paul.

Filet de doré jaune

1 filet de doré jaune Freshwater Fish

Sel et poivre au goût

1 c. à table de farine assaisonnée

4 c. à table de salsa arc-en-ciel (voir ci-dessous)

6 c. à table de riz cuit ou de pommes de terre cuites

6 c. à table de légumes

1 quartier de citron

1 tige d'aneth

Assaisonner le filet de doré jaune avec du sel et du poivre. Enrober de farine et cuire au gril, côté présentation vers le bas. Cuire pour 2 minutes, puis tourner le filet et terminer la cuisson. Mettre avec une cuillère la salsa au centre de l'assiette et placer le filet sur la salsa. Arranger le riz ou la pomme de terre et les légumes de façon créative autour du doré jaune. Garnir avec le quartier de citron et la tige d'aneth frais.

Portion : 1

Salsa arc-en-ciel

2 petits poivrons verts

2 petits poivrons rouges

2 petits poivrons jaunes

2 tomates Roma

1/4 tasse de persil, haché

2 c. à table de jus de lime

zeste de 2 limes

Sel de mer et poivre noir concassé

Couper tous les poivrons en petits dés. Épépinées et couper en dés les tomates. Hacher le persil grossièrement.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Ajouter le jus de lime et le zeste de lime. Assaisonner avec du sel et du poivre. Garder au réfrigérateur jusqu'à son utilisation.

Portions : assez pour préparer jusqu'à 24 plats



Brochettes de poisson barbecue au bacon

4 à 5 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish, coupés en cubes de 1 po

Vinaigrette italienne

1 lb de bacon en tranches, coupés en moitié

Votre sauce barbecue préférée

Brochettes de bambou

Mariner les cubes de poisson dans la vinaigrette italienne pendant 1 heure.

Envelopper chaque cube de poisson mariné avec une tranche de bacon. Enfiler les morceaux de poisson enveloppés de bacon sur les brochettes pour tenir le bacon en place.

Griller à feu moyen sur le gril, tournant les brochettes fréquemment. Badigeonner les brochettes de votre sauce barbecue préférée lorsque le bacon commence à devenir croustillant. Continuer de les tourner de temps à autre jusqu'à ce que la chair du poisson devienne blanche et que le bacon est croustillant.

Attention! Surveiller attentivement vos brochettes. Le gras du bacon peut causer des flammes et carboniser les brochettes.

Portions : 16



Filet de doré jaune piquant cuit au four

Un gros merci à Leslie Smith, un pêcheur commercial qui nous a gracieusement offert sa recette fr doré jaune préférée. Bon appétit!

4 à 5 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

3 gros oignons, tranchés

1 tasse de vinaigrette italienne piquante

1 tasse de vinaigrette de tomates séchées au soleil

1 chacun des poivrons rouge, vert et jaune, tranchés

Fromage feta (au goût)

Graisser le fond d'un grand plat de cuisson en verre et étaler au fond les deux tiers des tranches d'oignon séparées en rondelles. Placer les filets de doré jaune sur les rondelles d'oignon.

À l'aide d'un fouet, mélanger ensemble 1 tasse de vinaigrette italienne et 1 tasse de vinaigrette de tomates séchées au soleil. Verser sur les filets. Étaler sur le haut le reste des rondelles d'oignon et les tranches de poivron.

Couvrir le plat de cuisson et cuire au four pendant 25 minutes à 350 °F. Continuer la cuisson à découvert pour 10 à 15 autres minutes.

Servir saupoudré de fromage feta sur un lit de riz ou avec des pommes de terre au four et une salade.

Portions : 8



Roulades de doré jaune

Un gros merci à Peak of the Market de Winnipeg (Manitoba) pour cette délicieuse recette.

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

1 1/2 tasse d'épinards frais

1 petit oignon, coupé en dés

1 c. à table de beurre ou de margarine

1 tasse de champignons, coupés en dés

1/4 tasse de chapelure de pain

Sel, poivre et thym au goût

1/2 citron

Cuire les épinards à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien égoutter.

Dans une petite poêle à frire sur feu moyen, sauter les oignons dans du beurre pour environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns. Ajouter les champignons et cuire pour 3 minutes.

Dans un robot culinaire, mélanger les épinards, le mélange de champignons et la chapelure. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit grossièrement haché.

Assaisonner les filets de poisson avec du sel, du poivre et du thym.

Répartir la farce d'épinards sur chaque filet, les rouler et tenir la roulade ensemble avec un cure-dent. Placer chaque roulade de poisson, le joint vers le bas, dans un plat de cuisson légèrement graissé. Badigeonner chaque roulade avec du jus de citron. Cuire au four, à découvert, à 425 °F pour 10 minutes pour chaque pouce d'épaisseur de la roulade ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement avec une fourchette. Enlever les cure-dent et servir.

Portions : 4



Filets de doré jaune avec crevettes dans une sauce au fromage

Un gros merci à Leslie Smith, un pêcheur commercial, qui nous a gracieusement offert plusieurs de ses recettes de doré jaune préférées.

1 lb de filets de doré jaune Freshwater Fish

2 tasses de crevettes fraîches, les queues enlevées (si voulu)

3/4 tasse d'oignons verts hachés

1/4 tasse d'eau

Beurre pour le poisson

4 c. à table de beurre fondu ou de margarine fondue

4 c. à table de farine

1 1/2 tasse de lait

3/4 tasse de fromage parmesan

Sel, poivre, poivre au citron, aneth

Graisser le fond d'un plat de cuisson mesurant 9 x 13 po, et assaisonner le fond avec le sel, le poivre, le poivre au citron et l'aneth. Placer les filets dans le plat et mettre les crevettes sur les filets. Ajouter les oignons verts, 1/4 tasse d'eau et une noix de beurre ou de margarine. Couvrir le plat avec du papier d'aluminium et cuire au four le poisson et les crevettes pour 20 minutes à 350 °F.

Pendant que le poisson est au four, mélanger le beurre, la farine, le lait et le fromage parmesan dans une casserole sur l'élément de la cuisinière et cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

Enlever le poisson du four et égoutter les liquides du plat. Verser la sauce au fromage sur les filets et remettre le plat au four pour 10 autres minutes. Sortir du four et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes avant de servir. La sauce s'épaissit en refroidissant.

Portions : 2



Chaudrée de doré jaune consistante

Un gros merci à Peak of the Market de Winnipeg (Manitoba) pour cette délicieuse recette.

2 c. à table de beurre

1 oignon, haché finement

3 pommes de terre, coupées en dés

1 carotte, hachée finement

2 tasses d'eau

1 lb de doré jaune Freshwater Fish, coupé en morceaux

2 tasses de lait

1 tasse de maïs en grains

1 c. à thé de sel

1/8 c. à thé de poivre

Fondre le beurre dans une casserole. Ajouter l'oignon, les pommes de terre et la carotte. Cuire sur un feu moyen, brassant de temps à autre, pour 5 minutes. Ajouter l'eau, couvrir et mijoter jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres, environ 15 minutes.

Ajouter le lait, le poisson et le maïs. Laisser mijoter pour 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque. Ajouter le sel et le poivre au goût.

Portions : 6



| grand corégone



(*Coregonus clupeaformis*) Vendu comme poisson entier, en filets ou haché casher, ce poisson à la chair blanche au goût doux a une teneur élevée en acide gras oméga-3. Le grand corégone est populaire comme poisson fumé et comme la pièce de résistance d'un plat principal et, haché, est un ingrédient clé dans la préparation de poisson Gefilte.





Repas de salade de grand corégone

Un gros merci à Pamela Jarosz de Winnipeg au Manitoba pour cette délicieuse recette!

Poisson

1 lb de grand corégone Freshwater Fish

Huile d'olive selon les besoins

Sel et poivre

1 c. à thé de jus de citron

Vinaigrette

1/4 tasse de mayonnaise

1 c. à table de moutarde en grains

1 c. à table d'oignons verts, hachés

1 c. à thé d'aneth frais, haché

1 tasse de crème sure

1 branche de céleri

Sel et poivre

Brosser le grand corégone avec de l'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du poivre et asperger de jus de citron. Griller jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Laisser refroidir.

Défaire le grand corégone en gros flocons et le mélanger doucement avec les autres ingrédients. Refroidir et conserver au réfrigérateur jusqu'au temps de le servir.

Servir sur des points de rôtie ou comme tartinade sur du matzo ou des craquelins.

Portions : 6



Tempura de grand corégone

Un gros merci à Cody Fitzsimmons de Winnipeg (Manitoba) pour cette délicieuse recette!

Poisson

6 filets de 8 oz de grand corégone Freshwater Fish, arêtes latérales enlevées et coupés en languettes

5 tasses de légumes en saison, blanchies

1 tasse de patate douce, blanchie

L'huile d'arachide ou de canola pour la friture

Trempe

1/3 tasse de sauce soya

3 c. à table d'échalotes, hachées finement

6 oz de vinaigre de vin

6 c. à table de sucre

Pâte à tempura

6 œufs, entiers

3 1/2 tasses de lait entier

6 tasses de farine

6 c. à table d'eau froide

Préparer le grand corégone et les légumes et les mettre de côté.

Mélanger les ingrédients de la trempe et mettre de côté.

Battre les œufs et le lait. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter de l'eau pour amincir la pâte si nécessaire.

Chauffer l'huile à 370 °F. Tremper les languettes de grand corégone dans la pâte à tempura, un morceau à la fois et frire jusqu'à point. Répéter pour les légumes. Égoutter le poisson et les légumes frits sur du papier absorbant. Servir avec la trempe.

Portions : 6



Galettes de grand corégone panées au panko, crème fraîche et caviar doré

Un gros merci à Voyage Manitoba pour cette délicieuse recette!

1 lb de filets de grand corégone sans arêtes Freshwater Fish
4 oz de caviar doré Freshwater Fish, pour garnir
6 c. à table d'huile d'olive
1 tasse d'oignons verts, hachés
3 anchois en conserve, égouttés et hachés (environ 2 c. à table)
3 c. à table de persil frais, haché
2 c. à table de farine tout usage
2 gousses d'ail, hachées
1 1/2 c. à thé de zeste de citron
1 gros œuf
2 tasses de chapelure panko
Crème fraîche, pour garnir

Assaisonner les filets de grand corégone avec du sel et du poivre. Chauffer 2 c. à table d'huile d'olive dans une grosse poêle à frire sur feu moyen. Ajouter les filets et sauter jusqu'à ce que la chair soit opaque au centre, environ 3 minutes par côté. Transférer à une assiette et laisser refroidir.

Défaire les filets en gros flocons dans un grand bol. Mélanger les oignons verts, les anchois, le persil frais haché, la farine, l'ail et le zeste de citron. Ajouter et mélanger une tasse de chapelure panko. Saler, poivrer et ajouter l'œuf. Mélanger. Mettre le restant de la chapelure panko dans un bol. Former le mélange de poisson en 18 galettes d'un diamètre de 2 po. Tremper les galettes dans la chapelure panko, pressant sur la galette pour que la chapelure l'enrobe.

Faire chauffer les 4 c. à table qui restent d'huile d'olive dans une poêle à frire sur feu moyen. Ajouter les galettes de poisson et cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et brun doré, environ 4 minutes par côté. Transférer aux assiettes et servir avec la crème fraîche et le caviar doré.

Portions : 18 amuse-gueules



Wrap au grand corégone et au fromage asiago

Un gros merci au chef Dennis Palma pour cette délicieuse recette!

Poisson

1 filet de 5 oz de grand corégone Freshwater Fish

1 c. à table d'assaisonnement Old Bay

1 tasse d'eau

1 grande tortilla de blé entier (12 po)

1/2 tasse de fromage asiago, râpé en filaments

1/2 tasse de tomates fraîches, coupées en dés

1 tasse de laitue, coupée finement

Sel et poivre

Aïoli aux tomates fumées

3 tomates séchées au soleil

1/2 tasse de fumée liquide

1/4 tasse d'assaisonnement Old Bay

8 tasses de mayonnaise

1 c. à table de sel kasher

1 c. à table de poivre noir fraîchement moulu

Préparer l'aïoli. Dans un robot culinaire, mettre les tomates séchées au soleil et broyer pour 2 minutes. Transférer les tomates séchées au soleil dans un bol. Ajouter les autres ingrédients de l'aïoli et mélanger avec une spatule en caoutchouc.

Préchauffer le four à 350 °F. Placer le filet de grand corégone dans une sauteuse, puis ajouter l'eau et l'assaisonnement Old Bay. Mettre la sauteuse au four pendant 5 minutes jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons.

Tartinier sur une tortilla 1/2 tasse de l'aïoli aux tomates fumées.

Égoutter le liquide du filet avec la spatule et placer le poisson sur la tortilla. Ajouter le fromage, la tomate fraîche, la laitue coupée en fines lanières, le sel et le poivre. Rouler fermement.

Portion : 1



Grand corégone grillé avec un chutney à la coriandre en feuilles de bananier

Poisson

6 filets de 6 oz de grand corégone Freshwater Fish

1 lb de feuilles de bananier congelées, décongelées

Sel et poivre

Chutney à la coriandre

1 1/2 po de gingembre frais, épluché

5 gousses d'ail

1 piment vert frais piquant, comme le jalapeño, paré

1/2 de chair de noix de coco fraîche, hachée

3 tasses de branches de coriandre fraîche

1/3 tasse de feuilles de menthe fraîche

1/4 tasse de vinaigre de vin blanc

1 c. à thé de sucre

1/4 c. à thé de sel, ou au goût

Préparer le chutney. Dans un robot culinaire, hacher finement le gingembre, l'ail, le piment et la noix de coco. Ajouter la coriandre et les feuilles de menthe et travailler jusqu'à ce que le tout soit haché. Ajouter le vinaigre, le sucre et le sel. Bien mélanger le chutney.

Préparer le poisson. Couper les feuilles de bananier en 6 feuilles (12 par 10 po chacune). Placer en pile, le plus petit bord le plus près de vous.

Assaisonner les deux côtés des filets avec du sel et du poivre. Tartiner le haut de chaque filet avec une c. à table légèrement bombée de chutney et placer le filet, le côté tartiné de chutney vers le bas, dans le centre de la feuille de bananier, plaçant le filet en direction de la largeur. Tartiner l'autre côté du filet avec une autre c. à table légèrement bombée de chutney. Plier le bord du bas de la feuille de bananier pardessus le filet. Plier les côtés, puis plier de nouveau le paquet vers le côté éloigné de vous pour envelopper le poisson. Attacher la papillote dans les deux sens avec un bout de ficelle mesurant 24 po. Répéter pour les autres filets, le chutney restant et les feuilles de bananier.

Griller le poisson, tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit cuit à point, 8 à 10 minutes. Défaire une papillote pour vérifier l'état de la cuisson. Couper la ficelle avant de servir et transférer les papillotes dans 6 assiettes. Les feuilles de bananier ne sont pas comestibles, mais ajoutent beaucoup à la présentation.

Portions : 6



Grand corégone canadien pané aux pommes de terre dorées

1 filet de grand corégone Freshwater Fish (8 à 10 oz), peau enlevée

Pommes de terre Yukon Gold rissolées

Chapelure panko (chapelure de pain style japonais)

1 œuf

Sel d'ail, sel kasher, aneth

Lait

Farine tout usage

Préparer l'œuf battu et mettre de côté. Mélanger 3 portions de pommes de terres rissolées décongelées avec 1 portion de chapelure panko. Assaisonner la chapelure de pommes de terre au goût avec le sel d'ail, le sel kasher et l'aneth sec.

Enrober le filet de farine puis le tremper dans l'œuf et transférer à la chapelure de pommes de terre, s'assurant de bien enrober tous les côtés. Laisser le filet dans la chapelure pendant 30 secondes en tapant légèrement la chapelure sur le filet.

Enlever le filet de la chapelure et le placer dans le panier de la friteuse. Frire à 350 °F jusqu'à ce que le filet flotte entièrement à la surface de l'huile. Servir avec des asperges cuites à la vapeur et une sauce hollandaise. Garnir l'assiette avec le restant des pommes de terre rissolées et une tranche de citron.

Pour rehausser la présentation, rouler les filets sur la longueur et les embrocher avant la cuisson.

Portion : 1



Diner de grand corégone au micro-ondes

Un gros merci à Peak of the Market de Winnipeg (Manitoba) pour cette recette facile au micro-ondes!

1 lb de filets de grand corégone Freshwater Fish, arêtes enlevées

1 oignon moyen, haché finement

1/2 tasse de courgette, coupée finement

1/4 tasse de céleri, haché finement

2 c. à table de jus de citron

1 petit poivron rouge, tranché

Placer les filets dans une grande assiette à cuire au micro-ondes. Mélanger l'oignon, la courgette et le céleri, et le mettre sur les filets de grand corégone. Arroser de jus de citron. Ajouter les tranches de poivron rouge et couvrir avec du papier ciré.

Cuire au micro-ondes sur la puissance moyenne (50 % du pouvoir) pour 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement en flocons avec une fourchette. Réarranger les filets de grand corégone une fois durant la cuisson.

Enlever l'assiette du micro-ondes et laisser reposer pour 2 minutes avant de servir.

Portions : 4



Succulente tourtière des Prairies

6 filets congelés de grand corégone Freshwater Fish, 4 oz chaque, cuit

2 c. à table de beurre

1/2 tasse d'oignon haché

1 gousse d'ail, écrasée

1 tasse de courgettes, coupées en dés

2 c. à table de farine

1/2 c. à thé de sel

Pincée de poivre

1/2 c. à thé de thym

1/2 c. à thé de basilic

2 tasses de tomates, pelées, épépinées et concassées

1 croûte à tarte de 9 po

Défaire les filets en morceaux. Sauter l'oignon, l'ail et la courgette jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mélanger la farine, l'assaisonnement et les fines herbes. Ajouter les tomates et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ajouter le poisson et verser dans une assiette à tarte de 9 po. Couvrir avec la croûte à tarte, tailler et fluter.

Cuire au four à 400 °F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit un brun doré. Laisser la tourtière reposer pendant 10 minutes avant de servir.

Portions : 6



Grand corégone, sauce à la crème aux champignons sauvages et amandes

On peut utiliser des champignons blancs plutôt que des pleurotes ou champignons shiitake pour cette délicieuse sauce à la crème.

2 filets de grand corégone Freshwater Fish, 6 à 8 oz chaque

4 c. à table de beurre non salé

4 c. à table de pleurotes ou champignons shiitake, tranchés

2 c. à table d'amandes effilées

4 c. à table de vin blanc

1 tasse de crème à fouetter

Sel et poivre

Farine

Fondre le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajouter les champignons tranchés et sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 minutes. Ajouter les amandes effilées, sauter pour 1 minute. Ajouter le vin blanc et mijoter jusqu'à ce que le liquide soit presque tout réduit. Ajouter la crème et mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe, remuant de temps à autre, environ 7 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Fondre le restant du beurre dans une poêle à feu moyen. Assaisonner les filets avec du sel et du poivre et enrober légèrement de farine. Placer les files dans la poêle et sauter jusqu'à ce que le poisson soit cuit, environ 2 minutes par côté. Avec une cuillère, verser la sauce sur les filets et servir.

Portions : 2



Grand corégone poché

4 filets de grand corégone Freshwater Fish, ou 1 grand corégone entier, paré

4 tasses d'eau bouillante

1 petit oignon, haché

1/2 c. à thé de thym

1 feuille de laurier

3 gousses d'ail, hachées

1/2 c. à thé de basilic

1/2 c. à thé de sauge

1 c. à table de jus de citron

1 petit poivron rouge, coupé en dés

1 branche de céleri, tranchée

1 grosse carotte, tranchée

Persil, haché finement

Bien rincer le poisson à l'eau froide. Si vous utilisez le poisson entier, faire des incisions sur la peau du dos du poisson.

Apporter l'eau au point d'ébullition, ajouter : oignon, thym, feuille de laurier, ail, basilic, sauge, jus de citron, poivron rouge, céleri et carotte. Faire bouillir pour 10 minutes, puis placer doucement le poisson dans l'eau. Mijoter le poisson pour 10 minutes puis le sortir de l'eau.

Égoutter le poisson et le placer sur une assiette à servir. Garnir avec le persil haché finement et servir avec du beurre fondu.

Portions : 4



Galettes de poisson scandinaves classiques

3 tasses de grand corégone Freshwater Fish, en flocons

Sel et poivre

1/2 tasse de purée de pommes de terre

1 1/2 c. à table d'oignon, râpé ou haché finement

1 c. à thé de céleri, haché finement

1 c. à thé de persil sec

1 c. à thé de ciboulette, hachée ou séchée

1 œuf, légèrement battu

Sauce tomate

Paprika

Beurre ou margarine pour friture

Assaisonner le poisson avec du sel et du poivre, au goût. Mélanger tous les ingrédients sauf le paprika et le beurre, ajoutant juste assez de sauce tomate pour que le mélange soit humide. Former en galettes rondes ou carrées de 2 1/2 po et de 1/2 po d'épaisseur. Saupoudrer de paprika.

Poêler les galettes de poisson lentement dans le beurre ou la margarine jusqu'à ce qu'elles soient d'un brun doré. Tourner une fois durant la cuisson pour cuire les deux côtés. Poêler lentement pour que les galettes prennent et qu'elles ne se brisent pas lorsqu'elles sont tournées. Servir chaud.

Portions : 3



Grand corégone cajun

2 filets de grand corégone Freshwater Fish

1 c. à table de paprika

2 1/2 c. à thé de sel

1 c. à thé d'oignon en poudre

1 c. à thé d'ail en poudre

1 c. à thé de poivre de Cayenne

3/4 c. à thé de poivre blanc

3/4 c. à thé de poivre noir

1/2 c. à thé de thym

1/2 c. à thé d'origan

Huile pour la cuisson

4 c. à table de beurre fondu

Mélanger tous les assaisonnements dans un petit bol. En conserver juste assez pour enrober les filets et conserver le restant dans un sac de congélation à fermeture ou bocal sec.

Chauffer l'huile à feu vif dans une grande poêle. Fondre le beurre dans une petite assiette. Tremper chaque filet dans le beurre puis l'enrober de l'assaisonnement sur les deux côtés. Placer le poisson dans la poêle et cuire jusqu'à ce que le côté poêle semble carbonisé. Tourner et finir la cuisson. Servir avec du beurre fondu.

Portions : 2



Grand corégone cuit au four avec sauce aux tomates et agrumes

1 lb de filets de grand corégone Freshwater Fish

1 c. à table d'huile d'olive

Sel et poivre fraîchement moulu

1 tasse de tomates, coupées en dés

1 orange, épluchée et tranchée

2 oignons verts, tranchés

2 c. à table de persil frais, haché

1/2 c. à thé de flocons de piments secs broyés

Préchauffer le four à 400 °F.

Couper les filets de grand corégone en portion de service. Frotter le poisson avec l'huile d'olive et étaler les filets une rangée d'épaisseur seulement dans un plat de cuisson légèrement huilé. Saupoudrer de sel et de poivre.

Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients. Avec une cuillère, étendre le mélange sur les filets et cuire au four pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en flocons avec une fourchette.

Portions : 4



Filets de grand corégone marinés avec sauce aux trois agrumes

2/3 tasse de jus d'orange

1/4 tasse de jus de lime frais

1/4 tasse de jus de citron frais

1 1/2 c. à thé de zeste d'orange, râpé

3/4 c. à thé de zeste de lime, râpé

3/4 c. à thé de zeste de citron, râpé

1/4 tasse d'échalotes, hachées finement

1 c. à table de miel

1 piment jalapeño, haché finement (facultatif)

1 1/2 lb de filets de grand corégone Freshwater Fish

Sel et poivre

1 c. à table d'huile végétale

2 c. à thé de féculé de maïs

Mélanger le jus et le zeste des agrumes dans une casserole en verre pour cuisson au four. Avec l'aide d'un fouet, mélanger aux jus les échalotes, le miel et le piment. Ajouter le poisson et le tourner pour induire les deux côtés. Couvrir et refroidir pour 2 heures, tournant les filets de temps à autre.

Enlever le poisson de la marinade. Conserver la marinade. Assécher le poisson avec du papier absorbant. Assaisonner le poisson avec du sel et du poivre. Dans une poêle à frire antiadhésive, chauffer 1 c. à table d'huile végétale à feu moyen. Ajouter le poisson et cuire jusqu'à ce que la chair soit opaque au centre, environ 4 minutes par côté. Transférer le poisson aux assiettes.

Mettre la féculé de maïs dans une petite casserole. Incorporer à l'aide d'un fouet la marinade conservée. Bouillir sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu, brassant avec un fouet de temps à autre, environ 2 minutes. Avec une cuillère, répandre la sauce sur le poisson et servir.

Portions : 4



Chaudrée de grand corégone

2 c. à table de jambon coupé en petits dés

1 botte d'oignons verts, émincés

3 pommes de terre moyennes, pelées et tranchées

1 c. à thé de sel

1/8 c. à thé de poivre blanc

1 tasse d'eau

4 tasses de lait, bouilli

1 lb de grand corégone congelé haché Freshwater Fish, décongelé

4 c. à table de beurre mou

4 c. à table de farine

1 tasse de crème

Paprika pour garnir

Dans une grosse casserole, sauter le jambon et les oignons sur feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient mous. Ajouter les pommes de terre, le sel, le poivre et l'eau. Mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Ajouter le lait et le grand corégone haché. Brasser pour défaire le poisson.

Dans un petit bol, mélanger le beurre et la farine jusqu'à ce qu'un roux se forme. Ajouter le mélange à la chaudrée et cuire jusqu'à ce que le liquide épaisse. Ajouter la crème et chauffer le tout, en s'assurant de ne pas atteindre le point d'ébullition. Garnir avec le paprika.

Portions : 6



Grand corégone dans une sauce aux fèves noires et à l'ail

1 grand corégone ou 1 doré jaune Freshwater Fish de 2 à 3 lb	
1/2 tasse de vin blanc	3 c. à table de fèves noires en conserve
1 c. à table de sauce soya légère	2 c. à table d'ail broyé
1 c. à table de gingembre broyé	1 c. à table de chili broyé
2 c. à table d'huile de sésame	Sel et poivre au goût
2 oignons verts, hachés	
1/2 poivron rouge, coupé en dés pour garnir	
1/4 tasse d'huile de canola, chauffé	

Parer le poisson en le vidant, lui enlevant les branchies et l'écaillant. Laver la cavité ventrale à l'eau froide, puis frotter-la avec environ 1 c. à thé de sel. Frotter l'intérieur et l'extérieur du poisson avec environ 1/4 de tasse de vin blanc.

Ouvrir le ventre du poisson en coupant jusqu'à la queue afin que le poisson puisse être ouvert en papillon. Enlever l'épine dorsale de l'intérieur en coupant de chaque côté et en tirant dessus. Faites des incisions profondes coté peau à environ 1 à 1 1/2 po en direction de la largeur de la tête à la queue pour que le poisson reste plat durant la cuisson.

Mettre les fèves noires dans un bol avec de l'eau chaude pour les ramollir. Écraser grossièrement les fèves noires avec le dos d'une cuillère (ne pas faire une pâte). Ajouter du sel au goût, le reste du vin blanc (environ 1/4 tasse), la sauce soya, l'ail, le gingembre et le chili. Mélanger bien le tout. Ajouter une filée d'huile de sésame.

Tartiner le poisson côté peau avec la sauce aux fèves noires, remplissant les incisions qui ont été faites. Parsemer de poivron rouge coupé en dés. Ceci est facultatif mais donne un peu de couleur au plat.

Placer le poisson dans la marmite à vapeur et cuire à la vapeur OU cuire au four à 325 °F. Prévoir 10 minutes de cuisson pour chaque pouce d'épaisseur du poisson à son plus épais.

Enlever le poisson et le mettre dans une assiette. Parsemer d'oignons verts hachés, puis, avec une louche, verser de l'huile très chaude sur le poisson de telle sorte qu'elle grésille lorsqu'elle touche le poisson. Servir.

Portions : 4



Filets de grand corégone au gratin de fines herbes et parmesan

Un gros merci à Peak of the Market du Manitoba pour cette recette spéciale.

1 lb de filets de grand corégone Freshwater Fish
(assécher les filets en les taponnant)

1/4 tasse de mayonnaise légère

1/4 tasse de fromage parmesan râpé

2 c. à table d'oignons verts hachés

1 c. à table de poivron rouge coupé en dés

Poivre de Cayenne au goût

1/2 tasse de chapelure de pain

1/2 c. à thé de basilic séché

Poivre au goût

Étaler les filets de poisson une seule rangée d'épaisseur dans un plat de cuisson légèrement huilé mesurant 11 par 7 po (8 tasses). Mettre de côté.

Dans un petit bol, mélanger mayonnaise, fromage, oignon, poivron et poivre de Cayenne. Étaler le mélange d'une épaisseur égale sur le poisson. Dans un autre bol, mélanger la chapelure, le basilic et le poivre noir. Parsemer sur le poisson.

Cuire au four préchauffé à 400 °F pour 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement en flocons avec une fourchette.

Portions : 4



Poisson à la noix de coco

La recette de ce plat doux et épicé tire son inspiration des Tropiques.

1 lb de filets de grand corégone Freshwater Fish

1/4 tasse de mayonnaise

1/4 tasse de moutarde brune préparée

1/2 tasse de chapelure de pain

1/4 tasse de noix de coco râpée

1/4 tasse de noix mélangées hachées

1 c. à thé de sucre granulé

1 c. à thé de sel

1/2 c. à thé de poivre de Cayenne

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser légèrement un plat de cuisson de taille moyenne.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la moutarde brune. Dans un bol moyen, mélanger la chapelure, la noix de coco râpée, les noix mélangées, le sucre, le sel et le poivre de Cayenne.

Tremper le poisson dans le mélange de mayonnaise, puis dans le mélange de chapelure. Étaler les filets de poisson dans le plat de cuisson préparé.

Cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en flocons avec une fourchette.

Portions : 4



Ragout de grand corégone fumé

Un gros merci au National Fisheries Institute pour cette recette spéciale.

1 c. à table d'huile d'olive

1 tasse d'oignons hachés

1/2 tasse de poivrons verts hachés

1/2 tasse de carottes hachées

1/2 tasse de céleri haché

1 c. à thé d'ail haché finement

1 boîte (14,5 oz) de tomates concassées

1 boîte (15,6 oz) de bouillon de légumes

1 boîte (6 oz) de pâte de tomates

1/4 c. à thé de sucre

8 oz de grand corégone fumé à chaud Freshwater Fish, brisé en morceaux

1/4 tasse de sherry sec

Sauce piquante

Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter oignons, poivron vert, carotte, céleri et ail. Cuire, remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter en remuant tomate, bouillon, pâte de tomates et sucre. Réduire à feu doux. Mijoter environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les saveurs se marient.

Ajouter le grand corégone fumé et le sherry. Continuer la cuisson jusqu'à ce que tout soit chaud. Assaisonner avec la sauce piquante et d'autre sherry, au goût.

Portions : 4



Grand corégone entier en papillote

Un gros merci au chef manitobain Peter Grant pour cette recette.

1 grand corégone entier Freshwater Fish, paré et écaillé

1 oignon moyen, tranché

1 citron, tranché

Sel et poivre au goût

Huile de canola, au besoin

Laver le grand corégone à l'eau froide et l'assécher en le taponnant avec du papier absorbant. Assaisonner la cavité avec du sel et du poivre, puis farcir avec des tranches d'oignon et de citron. Frotter la peau extérieure du grand corégone avec l'huile de canola. Envelopper le poisson dans un carré d'un papier d'aluminium et le sceller complètement.

Cuire au gril pour 10 minutes par pouce d'épaisseur (mesurer à la partie la plus épaisse du poisson), tournant le poisson à la mi-temps de la cuisson. Exemple : si l'épaisseur du poisson est 3 po, griller pour un total de 30 minutes, tournant le poisson de côté après 15 minutes de cuisson.

Le poisson en papillote peut aussi être cuit au four à 350 °F. Utiliser la même formule pour calculer le temps de cuisson et tourner le poisson de côté à la mi-temps.

Portions : 4



| grand brochet



(*Esox lucius*) Le grand brochet est disponible sous la marque Freshwater Fish comme poisson entier, haché, en filets et en portions. Sa chair blanche et ferme fait du grand brochet un choix populaire dans la cuisine française et le poisson est délicieux poêlé et grillé. L'Office de commercialisation du poisson d'eau douce vend aussi le caviar de grand brochet au goût délicat et frais.





Filets de longe de grand brochet à la sauce au vin rosé Sancerre

4 filets de longe de grand brochet Freshwater Fish (5 à 6 oz chacun), dégelés

2 oignons

2 carottes

1 1/3 tasse de vin rosé Sancerre

Sel et poivre

Beurre

1 c. à table de farine

7 c. à table de crème fraîche

1 jaune d'œuf

jus de 1 citron

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un plat à cuisson graissé, étaler un lit d'oignons et de carottes hachés finement. Placer les filets de longe de grand brochet sur le lit d'oignons et de carottes et ajouter le vin rosé. Assaisonner avec du sel et du poivre et couvrir le plat avec une feuille de papier aluminium ou de papier parchemin. Cuire au four pour environ 15 minutes.

Une fois le poisson cuit, égoutter le vin à travers une passoire. Garder les filets de longe de grand brochet chauds.

Dans une casserole, faire une roux avec une noix de beurre et 1 c. à table de farine, puis ajouter le vin et mélanger. Ajouter la crème fraîche et chauffer sans faire bouillir le mélange. Enlever la casserole du feu et finir la sauce avec le jaune d'œuf et le jus de citron. Servir très chaud.

Portions : 4



Filets de longe de grand brochet aux fines herbes

4 filets de longe de grand brochet Freshwater Fish (5 à 6 oz chaque), dégelés

Sel et poivre

2 c. à table d'huile d'olive

3 1/2 c. à table de beurre

Ciboulette, hachée

Persil, haché

Estragon frais, haché

Jus de 1 citron

Assaisonner les filets de longe de grand brochet avec du sel et du poivre.

Dans une poêle à frire, chauffer l'huile d'olive à feu vif. Ajouter les filets de longe de grand brochet, puis réduire le feu, poêlant le poisson pendant 4 minutes par côté. Placer les filets de longe dans des assiettes chaudes.

Mettre le beurre dans la poêle à frire à feu vif, ajouter les fines herbes et le jus de citron. Mélanger et cuire pendant 30 secondes. Verser sur le poisson et servir immédiatement avec des pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur.

Portions : 4



Filet de grand brochet en sauce à l'oseille

28 oz de filets de grand brochet Freshwater Fish

1 tasse d'oignons verts

1 tasse de bouillon de poisson

1 tasse de vin blanc

1 3/4 tasse d'oseille fraîche

7 c. à table de crème épaisse

7 c. à table de beurre

Sel

Placer les filets de grand brochet sur un lit d'oignons verts hachés dans un plat de cuisson bien graissé. Remplir le plat jusqu'à la moitié de sa profondeur avec des montants égaux de vin et de bouillon de poisson. Apporter le liquide à l'ébullition, puis couvrir promptement le plat avec une feuille de papier d'aluminium et cuire au four à 180 °C (350 °F) pour environ 10 minutes.

Hacher finement l'oseille, le faner avec un peu de beurre et ajouter les jus de cuisson du grand brochet. Réduire le liquide de moitié. Ajouter la crème et réduire à nouveau. Enlever du feu et ajouter le beurre.

Enrober généreusement chaque filet de grand brochet avec la sauce à l'oseille et servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

Portions : 5



Grand brochet pané avec sauce sésame et soya

1/4 tasse de vinaigre de riz

2 c. à table de sauce soya

2 c. à table de miel

1 c. à thé d'huile de graine de sésame

1/4 tasse de chapelure de pain

1/2 tasse d'arachides non salées, hachées finement

1 œuf, battu

1/4 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

1 lb de filets de grand brochet Freshwater Fish

Préchauffer le four à 450 °F.

Dans un petit bol, mélanger vinaigre au riz, sauce soya, miel et huile de graine de sésame. Mettre de côté.

Dans un bol peu profond, mélanger la chapelure de pain et les arachides. Dans un petit bol, battre l'œuf légèrement et ajouter le sel et le poivre.

Couper les filets en 6 morceaux. Tremper chaque morceau dans l'œuf, puis dans le mélange de chapelure. Secouer pour enlever l'excédent. Étaler les filets une seule rangée d'épaisseur sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée.

Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en flocons avec une fourchette. Servir avec la sauce.

Portions : 4



Grand brochet pané au parmesan avec sauce basilic, câpres et tomates

1 1/2 lb de filets de grand brochet Freshwater Fish

1/3 tasse d'huile d'olive

2 c. à table de jus de citron

1/2 tasse de chapelure fine de pain

1/2 tasse de fromage parmesan râpé

1 c. à table de persil haché

1 tasse de tomates coupées en dés

1 c. à table de câpres égouttés, hachés ou entiers

1 c. à table de basilic frais, haché

2 c. à table de vin blanc sec

1 c. à table de beurre

Couper les filets en portions déterminées et les tremper dans un mélange d'huile d'olive et de jus de citron. Enrober les portions d'un mélange de panure, fromage parmesan, persil et une pincée de sel et de poivre. Étaler les portions une seule rangée d'épaisseur sur une plaque à pâtisserie graissée. Cuire au four à découvert à 500 °F pendant 12 à 15 minutes.

Placer les tomates, les câpres et le basilic dans une casserole sur feu moyen. Sauter très rapidement, puis ajouter le vin blanc. Apporter à ébullition et ajouter le beurre en petits morceaux, mélangeant jusqu'à ce qu'ils fondent. Enlever du feu. Assaisonner avec du sel et du poivre. Servir la sauce chaude sur les filets.

Portions : 4



Grand brochet en conserve

Remplir un bocal de 4 tasses de grand brochet Freshwater Fish. Ajouter :

1 c. à thé comble de sel

1 c. à table de vinaigre

1 c. à table de ketchup (facultatif)

Sceller le bocal et le mettre dans une grande casserole. Ajoute de l'eau jusqu'à ce qu'il y ait 1/2 po d'eau pardessus le haut du bocal. Lorsque l'eau bouille, régler le chronomètre pour 4 heures. S'assurer que les couvercles sont toujours sous l'eau.

Si vous voulez que le brochet ait l'apparence de saumon, ajouter du ketchup.



Galettes de grand brochet

Un gros merci à Terry Hansen de Beauval (Saskatchewan), un ancien membre du conseil d'administration de l'OCPED, pour cette recette spéciale.

3 à 4 lb de grand brochet Freshwater Fish haché

4 à 6 branches de céleri, haché

1/2 oignon, haché

3 tranches de pain, émiettées

1 c. à table de poudre de bouillon de poulet

1 c. à table de poudre de bouillon de bœuf

1/2 c. à table d'ail, en poudre ou haché finement

1 c. à table de muscade

2 œufs

Farine

Huile d'arachide

Mélanger ensemble le grand brochet, céleri, oignon et pain. Ajouter tous les autres ingrédients sauf la farine et l'huile, et bien mélanger. Former des galettes individuelles. Enrober de farine et cuire dans l'huile d'arachide pendant 15 à 20 minutes.

Portions : 12 comme plat principal



Brochettes de poisson barbecue au bacon

4 à 5 lb de filets de grand brochet Freshwater Fish, coupés en cubes de 1 po

1 lb de bacon en tranches, coupés en moitié

Vinaigrette italienne

Votre sauce barbecue préférée

Brochettes de bambou

Mariner les cubes de poisson dans la vinaigrette italienne pendant 1 heure. Envelopper chaque cube de poisson mariné avec une tranche de bacon. Enfiler les morceaux de poisson enveloppés de bacon sur les brochettes pour tenir le bacon en place.

Griller à feu moyen sur le gril, tournant les brochettes fréquemment. Badigeonner les brochettes de votre sauce barbecue préférée lorsque le bacon commence à devenir croustillant. Continuer de les tourner de temps à autre jusqu'à ce que la chair du poisson devienne blanche et que le bacon est croustillant.

Attention! Surveiller attentivement vos brochettes. Le gras du bacon peut causer des flammes et carboniser les brochettes.

Portions : 16 comme plat principal



| caviar



Le caviar de grand brochet, de grand corégone, de cisco et de carpe est décadent, délicieux et récolté de façon durable par l'Office de commercialisation du poisson d'eau douce. Il provient de poisson sauvage récolté des lacs à l'eau claire et limpide du Canada.





Façon classique de servir le caviar

Pour faire les rôties, vous avez les choix suivants :

1 baguette de pain français, tranché. Brossez chaque tranche des deux côtés avec du beurre et cuire au four pendant 5 à 8 minutes.

Pain pumpernickel foncé, tranché finement. Le caviar est traditionnellement servi de cette façon en Russie.

Craquelins au seigle, pain suédois Wasa, biscottes Melba ou autres craquelins très durs. Ces choix sont populaires en Amérique.

Disposer de façon attrayante les condiments suivants, chacun dans une petite assiette individuelle.

1 tasse de crème sure

3/4 tasse de ciboulettes hachées finement

4 oz de caviar doré canadien (grand corégone ou grand brochet)

le blanc d'œuf haché finement de 2 œufs durs

le jaune d'œuf haché finement de 2 œufs durs

2 citrons coupés en petits quartiers pour asperger les canapés

Tartinier un rôti ou biscote de caviar et des condiments selon vos goûts.

Quatre onces de caviar devraient suffire pour 4 à 8 personnes, dépendant de leur enthousiasme pour cette délicatesse.



Mousse russe

1 concombre anglais, épluché

12 œufs durs

6 oignons verts

1/3 tasse d'eau chaude

2 c. à table de jus de citron

1 sachet de gélatine nature

1 c. à thé de sel et de poivre

3/4 tasse de mayonnaise

1 tasse de crème sure

1 c. à thé de moutarde de Dijon

4 oz de caviar doré canadien (grand corégone ou grand brochet)

Pain pumpernickel

Hacher finement la moitié du concombre. Couper en tranches minces l'autre moitié et mettre de côté pour garnir. Hacher finement 4 œufs durs et mettre de côté pour garnir. Écraser les 8 autres œufs. Hacher les oignons verts et mettre un tiers de côté pour garnir. Mélanger les œufs écrasés, le concombre haché et les oignons verts.

Mettre l'eau et le jus de citron dans une casserole. Saupoudrer la gélatine, la laissant ramollir pour 5 minutes, puis chauffer à feu doux.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde et la moitié de la crème sure. Ajouter la gélatine et mélanger de nouveau. Ajouter le mélange d'œufs et de concombre. Assaisonner avec du sel et du poivre. Verser dans une moule à charnière ou une assiette de quiche. Réfrigérer pendant 2 heures.

Démouler la mousse sur un plateau de présentation décoré avec des feuilles de laitue ou de persil. Tartiner le haut de la mousse avec le restant de la crème sure (1/2 tasse). Placer le caviar au centre, et garnir tout autour du caviar avec le restant des œufs, des oignons verts et les concombres. Servir avec du pain pumpernickel.

Portions : environ 32 amuse-gueules



Œufs farcis au caviar

20 œufs cuits durs

4 c. à table de beurre, fondu

Mayonnaise

2 c. à table d'aneth haché finement

4 oz de caviar doré canadien (grand corégone ou grand brochet)

Sel et poivre au goût

Aneth ou persil pour garnir

Écaler les œufs cuits et les couper en deux sur la longueur.

Hacher finement les jaunes d'œufs. Y ajouter la mayonnaise, le beurre, du sel, du poivre et de l'aneth haché. Mélanger jusqu'à ce que ce soit onctueux.

Utiliser une cuillère ou d'une poche à décorer pour farcir les moitiés de blanc d'œuf avec le mélange de jaunes d'œufs. On peut réfrigérer les œufs recouverts d'une pellicule plastique jusqu'à 3 heures.

Pour servir, garnir chaque œuf farci avec quelques grains de caviar. Arranger les œufs farcis sur un épais lit d'aneth ou de persil pour les tenir en place ou utiliser une assiette à servir les œufs farcis.

Portions : 40 amuse-gueules



Endives avec fromage aux fines herbes et caviar

4 pommes d'endive (de préférence, des pommes courtes et épaisses)

1 contenant (5 oz) de fromage Boursin aux fines herbes
ou fromage mou semblable

Crème

Germes de luzerne ou des cressons pour garnir

4 à 6 oz de caviar doré canadien (grand corégone ou grand brochet)

Tailler les bas de l'endive pour que les feuilles mesurent de 2 à 3 po de longueur.

Ramollir le fromage en le mélangeant avec la crème et tartiner environ $\frac{3}{4}$ c. à thé au fond et à la base de chaque feuille en utilisant une cuillère à thé, une poche à décorer ou une spatule. Garnir avec des germes de luzerne ou le cresson. Placer du caviar sur le fromage. Étaler sur une assiette et garder au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit temps de les servir.

Portions : 50 amuse-gueules



Huîtres et caviar

Algues fraîches*

18 huîtres fraîches sur écaille**

2 échalotes (échalote ou oignon vert) tranchées finement en anneaux

4 oz de caviar doré canadien (grand corégone ou grand brochet)

2 citrons, coupés en quartiers fins

Étaler les algues dans un panier plat. Placer les huîtres sur écaille sur les algues. Saupoudrer chaque huître avec 2 ou 3 morceaux d'échalote. Ajouter à chacune une pincée de caviar. Servir très froid, accompagnées de quartiers de citron frais.

* Les algues peuvent être commandées souvent sans frais chez votre poissonnier.

** Écailler vous-même les huîtres ou demander à votre poissonnier de le faire.

Portions : 18 amuse-gueules



| touladi



(*Salvelinus namaycush*) Avec sa chair rose-orange, sa saveur riche et sa haute teneur en acide gras oméga-3, le touladi est un poisson idéal pour griller et fumer. L'OCPED offre sous la marque Freshwater Fish le touladi en poisson entier ou en filets, frais de juillet jusqu'au mois de septembre inclusivement, et congeler à l'année longue.





Touladi sichuan dans un nid de nouilles

1 filet de 8 oz de touladi Freshwater Fish	
12 oz de nouilles cuites style chow mein	
1/2 tasse de bouillon de légumes	1 c. à table de sauce soya légère
1 c. à table de sauce de palourde	1 c. à thé de vinaigre de cidre
1 c. à thé d'huile de sésame	1/4 c. à thé de sauce Tabasco
Pincée de sucre	1 c. à table de fécule de maïs
1 c. à table d'huile végétale	2 oz de champignons blancs, tranchés
4 oz de poivron jaune, tranché	
1 c. à thé de gingembre frais, haché finement	
1 gousse d'ail, hachée finement	
1 c. à thé d'arachides grillées, hachées	

Dans une grande casserole, couvrir les nouilles d'eau salée bouillante pendant 1 minute. Bien égoutter, faire gonfler avec une fourchette et mettre de côté.

Dans une grande casserole peu profonde, mélanger avec l'aide d'un fouet, le bouillon, la sauce soya, la sauce de palourde, le vinaigre, l'huile de sésame, la sauce Tabasco et le sucre. Couper le touladi en cubes de 1/2 po et les mettre dans la marinade, s'assurant de bien couvrir tous les cubes. Laisser reposer 15 minutes à la température de la pièce ou, durant la nuit couvert dans le réfrigérateur. Égoutter, réservant la marinade. Avec l'aide d'un fouet, mélanger le fécule de maïs à la marinade.

Dans un wok ou poêle profonde, chauffer l'huile végétale sur feu vif, ajouter les champignons et sauter pour 2 minutes. Ajouter le poivron jaune, le gingembre, l'ail et 1/4 tasse d'eau. Cuire, mélangeant souvent pour 7 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et le poivron est presque mou. Ajouter en remuant le touladi et sauter pour 3 minutes ou jusqu'à ce que le touladi soit cuit.

Ajouter les nouilles, remuant vigoureusement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Pousser le touladi vers le haut de la poêle pour faire un puits. Mélanger la marinade et verser dans la poêle, brassant pour 1 minute ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi. Mélanger les nouilles dans la sauce.

Transférer à un bol peu profond et saupoudrer avec les arachides.

Portions : 4



Hamburgers de touladi

Galettes de touladi

1/2 lb de touladi fumé Freshwater Fish, en flocons

1 tasse de chapelure de pain (environ 2 tranches de pain)

1/2 tasse de mélange de galettes genre Bisquick

1 c. à table de moutarde de Dijon

1/4 c. à thé de poivre fraîchement moulu

1/2 tasse d'oignons verts hachés

2 œufs, légèrement battus

Hamburgers

2 c. à table de beurre ou de margarine

4 pains à hamburger au blé entier, coupés en deux

Feuilles de laitue

4 c. à table de trempette à l'aneth ou ranch

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients pour les galettes de touladi. Façonner 4 galettes avec chacune 1/2 tasse comble de mélange de poisson.

Dans une grande poêle antiadhésive, fondre le beurre à feu moyen. Cuire les galettes de touladi pendant 10 à 12 minutes, tournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient brunes et cuites complètement.

Déposer la laitue puis les galettes de touladi sur les bases des pains. Tartiner le haut de chaque pain avec la trempette à l'aneth. Refermer les pains.

Portions : 4



Touladi en croûte du déjeuner-dîner

6 oz de touladi fumé Freshwater Fish

1 tasse de fromage cheddar, râpé en filaments

2/3 tasse de mayonnaise

2 branches de céleri, coupés en dés

2 oignons verts, tranchés

1/3 tasse d'amandes grillées (effilées ou en flocons)

1/3 tasse de canneberges sèches

1 c. à thé de poivre fraîchement moulu

1 c. à thé d'aneth

1 paquet de pâte de croissant réfrigérée

1 c. à thé de beurre mou

1 c. à table de flocons d'amandes

Mélanger le touladi, le fromage, la mayonnaise, le céleri, les oignons verts, les amandes grillées, les canneberges, le poivre et l'aneth.

Couvrir une plaque à biscuits d'une feuille de papier parchemin. Séparer la pâte à croissant en triangles. Étaler les triangles de pâte sur la plaque à biscuits dans une forme de soleil levant, les pointes vers l'extérieur, et avec les côtés légèrement surimposés. Placer le mélange de touladi en forme de cercle autour du milieu. Plier les pointes extérieures par-dessus afin de couvrir le mélange, laissant une légère espace entre chaque triangle pour laisser paraître le touladi. Lorsque toutes les pointes sont repliées, le tout aura l'apparence d'une petite couronne.

Badigeonner le haut avec un peu de beurre mou et saupoudrer avec quelques flocons d'amandes.

Cuire au four de 15 à 20 minutes à 375 °F jusqu'à ce que la pâte soit un brun doré. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Portions : 4



Filets de touladi fumé barbecue

8 filets de touladi Freshwater Fish, sans arêtes et avec la peau

2 c. à table d'huile d'olive

2 gousses d'ail, épluchées et hachées

Jus de 1 citron

1/2 c. à thé de graines de fenouil

1/4 c. à thé de thym sec

1/2 c. à thé de coriandre fraîche hachée

Sel et poivre au goût

Tremper 2 tasses de copeaux de bois (pomme, cerise ou mesquite) dans de l'eau tiède pendant 30 minutes.

Rincer les filets de touladi et les assécher en les taponnant. Mélanger tous les autres ingrédients et assaisonner la chair du poisson.

Préchauffer le gril barbecue à feu vif pour 5 minutes. Enlever les copeaux de bois de l'eau et les répandre sur les braises. Fermer le couvercle. Laisser les copeaux fumer.

Étaler le poisson dans un panier de barbecue ou directement sur le gril le plus élevé, côté peau vers le bas et baisser le barbecue à feu doux. Garder le couvercle fermé. Fumer le poisson environ 20 minutes. Attention de ne pas trop cuire le poisson.

Portions : 8



Touladi poêlé

1 touladi Freshwater Fish

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre de citron

Semoule de maïs pour enfariner le poisson

Shortening pour la cuisson

2 c. à table de beurre

1 tasse de crème sure

1/2 c. à thé de jus de citron

Parer et rincer le touladi puis le couper en portions individuelles, laissant la peau. Assaisonner de sel et de poivre au goût et enfariner avec la semoule de maïs.

Dans une poêle à frire, fondre suffisamment de shortening sur feu vif pour qu'il y ait de 1/4 à 1/2 po d'épaisseur de gras fondu dans la poêle. Lorsque le shortening est très chaud, étaler le touladi et poêler sur un côté pour environ 4 minutes. Tourner et poêler pour 3 autres minutes. Le poisson devrait être bien bruni. Enlever et placer sur une assiette à servir chaude.

Enlever le gras de la poêle, réduire le feu et ajouter le beurre et la crème sure. Mélanger avec une cuillère de bois pour déglacer la poêle. Cuire pendant quelques minutes, mais ne pas bouillir. Enlever du feu, ajouter le jus de citron, mélanger et verser sur le touladi.

Portion : 1



Touladi au barbecue de la famille Hansen

Un gros merci à Terry Hansen de Beauval (Saskatchewan), un ancien membre du conseil d'administration de l'OCPED, pour cette délicieuse recette barbecue. On peut utiliser les filets de touladi avec ou sans peau pour cette recette. On peut facilement l'adapter pour un repas de 2 ou de 20 personnes.

Filets de touladi Freshwater Fish (avec ou sans peau)

Cassonade

Sauce soya (Terry recommande la marque Kikkoman)

Beurre

Rincer les filets et sécher en les taponnant. Frotter chaque côté du filet avec la cassonade. Placer les filets dans un sac de congélation à fermeture ou contenant en plastique et ajouter la sauce soya pour mariner le poisson. Mariner au réfrigérateur pour environ six heures, tournant les filets de temps à autre.

Pour les filets sans la peau : Étaler les filets sur un carré de feuille d'aluminium. Mettre du beurre et de la sauce soya sur chaque filet et envelopper hermétiquement. Cuire au barbecue pour environ 20 minutes. Le poisson se défait facilement en flocons lorsqu'il est cuit.

Pour les filets ayant la peau : Tremper des copeaux de bois d'essence préférée, les enlever de l'eau et les répandre sur les briquets du barbecue. Enlever les filets de la marinade et les placer au centre du barbecue, côté peau vers le bas. Avec le barbecue à feu vif, fumer le poisson pendant 5 à 20 minutes, au goût. Baisser l'élément du centre à feu moyen, laissant les éléments des bouts à feu vif et cuire de 30 à 40 minutes. Vérifier que le poisson se défait facilement en flocons avant de servir.

Portions : autant de personnes que vous désirez. Ajuster les proportions en conséquence.



Touladi au cari

2 lb de filets de touladi Freshwater Fish

1/2 à 1/3 tasse d'eau

Lait

2 c. à table de beurre

1 c. à table de poivron vert, haché

1 petit oignon

1/4 tasse de céleri, haché

2 c. à table de farine

1/4 à 1 c. à thé de poudre de cari

Sel

2 à 3 tasses de riz cuit chaud

2 c. à table de persil haché

Mijoter le poisson dans l'eau pendant 10 minutes dans une casserole peu profonde. Égoutter en conservant le liquide, y ajoutant du lait pour donner 1 tasse.

Pour faire la sauce, fondre le beurre et sauter le poivron vert, l'oignon et le céleri pour quelques minutes. Ajouter la farine et mélanger, puis ajouter le liquide d'eau et de lait. Cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse, brassant sans cesse. Ajouter la poudre de cari et du sel au goût.

Enlever les arêtes du poisson cuit. Étaler sur une assiette chaude avec le riz en bordure. Verser la sauce sur le poisson et saupoudrer de persil.

Portions : 4



Touladi aux amandes

1 citron

6 touladis Freshwater Fish (environ 8 oz chaque)

Sel et poivre fraîchement moulu

3/4 tasse de farine tout usage

1 tasse de beurre non salé

2 c. à table d'huile végétale

1/2 tasse d'amandes tranchées

1 c. à table de persil haché

Avec un petit couteau à lame tranchante, enlever le haut et le bas du citron. Placer le fruit debout sur le plan de travail et enlever la pelure et l'endocarpe blanc amer. Trancher en six en diagonale, chaque tranche étant de 1/4 po d'épaisseur. Mettre de côté.

Nettoyer le touladi comme vous le feriez pour tout poisson entier : tailler la queue, mais ne pas enlever les écailles. Assaisonner l'intérieur et l'extérieur du poisson avec du sel et du poivre. Tremper dans la farine pour enrober complètement puis secouer pour enlever l'excédent.

Chauffer 3 c. à table de beurre et 1 c. à table d'huile dans une grande poêle à frire sur feu moyen. Ajouter 3 des touladis et poêler jusqu'à ce qu'un côté est doré, 5 à 8 minutes. Tourner et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit doré et la chair tendre lorsqu'elle est percée avec la pointe d'un couteau, 5 à 8 minutes de plus. Transférer à une assiette et couvrir pour tenir chaud. Répéter pour les trois autres touladis.

Enlever le beurre et l'huile de la poêle. Chauffer les 10 autres c. à table de beurre dans la même poêle sur feu moyen. Ajouter les amandes et sauter jusqu'à ce qu'elles soient d'un brun doré. Verser sur le poisson. Placer une tranche de citron sur chaque touladi et saupoudrer de persil haché.

Portions : 6



Touladi sur le grill

Touladi Freshwater Fish, avec ou sans la tête, paré (un touladi par personne)

Huile d'olive

Sel

Poivre noir fraîchement moulu

Beurre

Aneth

Citron, coupé en morceaux

Parer le touladi, le rincer et l'assécher en le taponnant. Frotter l'intérieur et l'extérieur du poisson avec un généreux montant d'huile d'olive. Saupoudrer de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Mettre 1 c. à table de beurre dans la cavité ventrale et parsemer d'aneth.

S'assurer que le grill soit très chaud. Tremper une feuille de papier absorbant roulée en boule dans de l'huile de cuisson (pas si saturée que l'huile dégoutte) et, avec une pince de barbecue, graisser le grill avec le papier huilé.

Étaler le touladi sur le grill et cuire jusqu'à ce que la chair se défasse en flocons. Avec une ou deux spatules, tourner délicatement le poisson et griller l'autre côté. Lorsque le poisson est cuit, l'enlever du grill, assaisonner avec du jus de citron frais et servir.

Conseil : Le grill doit être très chaud, sinon le poisson va coller au grill et il ne sera pas facile de le tourner. On peut utiliser un panier de barbecue pour s'assurer que le poisson ne se défasse pas.

Portions : autant de personnes que de poissons sur le grill.



Touladi en salade avec vinaigrette

Touladi

1 lb de touladi fumé Freshwater Fish (fumer le poisson au préalable)

4 tasses de chou émincé

1/4 tasse d'oignon haché

1/4 tasse de persil haché

2 œufs cuits durs, hachés

Vinaigrette (voir ci-dessous)

Mélange de différentes laitues et légumes

Paprika

Enlever la peau et les arêtes du poisson et le briser en flocons. Mélanger le poisson avec le chou, l'oignon, le persil et l'œuf. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Servir sur un lit de laitue. Garnir avec du paprika.

Vinaigrette

1/3 tasse d'huile d'olive (ou d'huile végétale)

3 c. à table de vinaigre

1 c. à table de sel

1/4 c. à table de paprika

1 pincée de poivre de Cayenne

1 c. à table de poivron vert, coupé en petits dés

1 c. à table de cornichons doux, hachés (ou de relish égoutté)

1 c. à table de pimenton haché

Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel, le paprika et le poivre dans un petit bocal. Bien mélanger en agitant le bocal. Ajouter les autres ingrédients.

Portions : 2 comme plat principal, 4 comme entrée.



| doré noir



(Sander canadense) La chair blanche, ferme et maigre du doré noir est douce et fraîche et est disponible sous la marque Freshwater Fish en filets. Le doré noir est délicieux poêlé et frit. Proche parent du doré jaune, connu aussi sous le nom de doré charbonnier et, en anglais, de « sauger » ou « Canadian pike », sa chair a un goût presque identique à celle du doré jaune.





Filets de doré noir en pâte phyllo

4 filets de doré noir Freshwater Fish, coupés en moitié

8 feuilles de pâte phyllo

1/4 tasse de beurre fondu

1 botte d'épinard frais, les tiges enlevées

1 botte de basilic frais, haché

1/2 poivron rouge, coupé en lanières

1/2 poivron jaune, coupé en lanières

3/4 tasse de fromage feta, émietté

Étendre une feuille de pâte phyllo sur le plan de travail et plier en deux. Badigeonner du beurre fondu sur les bords. Placer une moitié du filet de doré noir dans le centre, près du bas de la feuille de phyllo.

Étaler sur le filet 1/8 des feuilles d'épinard, de basilic et des lanières de poivrons rouge et jaune et du fromage feta. Rouler le poisson et la feuille phyllo un tour. Plier les bords vers le centre et continuer de le rouler pour façonner un petit paquet.

Badigeonner avec un peu de beurre. Étaler sur la plaque à biscuits et couvrir avec un linge humide pendant la préparation des autres. Ils peuvent être préparés d'avance et garder recouverts de pellicule plastique au réfrigérateur pendant la nuit.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C), placer la grille au centre du four. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

Portions : 8



Filets de doré noir

Cette recette présente deux façons simples et délicieuses de préparer des filets de doré noir – poêlés ou cuits au four en papillote dans une feuille d'aluminium.

Poêlé

Filets de doré noir Freshwater Fish

1 œuf, battu

Chapelure fine de pain ou farine

Sel et poivre

Huile ou beurre pour frire

Tremper les filets dans les œufs battus. Enrober légèrement les filets de chapelure ou de farine. Le panage de chapelure deviendra plus foncé que celui de la farine durant la cuisson. Assaisonner de sel et de poivre. Poêler dans 2 c. à table d'huile ou de beurre de 6 à 7 minutes, retournant deux fois. Poêler le côté peau en premier et en dernier pour obtenir une texture croustillante.

Cuisson en papillote

Filets de doré noir Freshwater Fish

1 c. à table d'huile ou de beurre fondu

1 c. à table de jus de citron

Sel et poivre

Badigeonner une feuille d'aluminium d'huile ou de beurre. Placer les filets sur la feuille et saupoudrer avec le jus de citron. Assaisonner avec du sel et du poivre. Sceller les feuilles d'aluminium et cuire au four de 5 à 6 minutes à 450 °F (230 °C).



Filets de doré noir au gratin de fromage cheddar

4 filets de doré noir Freshwater Fish congelés (environ 6 oz chacun)

2 c. à table de margarine fondue

1 c. à table de jus de citron

Poivre

1 tasse de fromage cheddar râpé

1/2 tasse de champignons hachés grossièrement (en conserve ou frais)

2 c. à table de persil haché

Étaler les filets dégelés dans un plat à cuisson peu profond huilé. Mélanger la margarine et le jus de citron et verser sur le poisson. Assaisonner avec le poivre. Cuire au four à 450 °F jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en flocons avec une fourchette.

Mélanger le restant des ingrédients. Avec une cuillère, l'étendre sur le poisson et continuer la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Portions : 2



Doré noir au poivre au citron

4 filets de doré noir Freshwater Fish

1 tasse de marinade de poivre au citron (la marinade Lawry's Lemon Pepper with Lemon Juice est recommandée)

1 tasse de chapelure

1/2 tasse de sel assaisonné

1/2 tasse de poivre au citron

2 c. à table d'huile végétale

2 c. à table de beurre ou de margarine

1/3 tasse de crème légère ou de crème demi-grasse

1 c. à table de zeste de citron

1/3 tasse d'amandes grillées tranchées

Dans un sac de congélation à fermeture ou un contenant en plastique, mettre les filets et la marinade de poivre au citron. Mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Dans un plat peu profond, bien mélanger la chapelure, le sel assaisonné et le poivre au citron. Retirer les filets de la marinade et les tremper dans la chapelure jusqu'à ce qu'ils soient complètement enrobés.

Chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle à frire. Étaler les filets et cuire pendant 3 à 4 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient un brun doré et que le poisson se défait facilement en flocons. Enlever de la poêle et les garder au chaud sur une assiette de service.

Ajouter la crème et le zeste de citron dans la graisse de la poêle et apporter à ébullition, brassant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Verser avec une cuillère sur les filets et saupoudrer de tranches d'amandes.

Portions : 4



d'autres
délicieuses
recettes



Fumé, grillé, enrobé de pâte à frire... le poisson d'eau douce Freshwater Fish peut être préparé de différentes façons. Comme la pièce de choix de votre plat principal ou comme un accompagnement, le poisson d'eau douce est une source de protéine savoureuse de qualité.





Soupe aux boulettes de poisson

Boulettes de poisson

1 3/4 lb de meunier haché Freshwater Fish

1 1/2 c. à thé de gingembre frais, râpé

2 c. à table de miso blanc

1 c. à table de saki

1 1/2 c. à thé de sucre

1 œuf

2 c. à table de féculé de maïs

Bouillon de soupe

1/3 tasse de saki

5 tasses de dashi instantané (bouillon de base japonais)

4 c. à table de miso (pâte de soja japonaise)

6 champignons shiitake, émincés

1 poireau

Préparer en premier temps les boulettes de poisson. Râper le gingembre et bien l'égoutter. Mélanger le gingembre, le meunier haché, le miso, le saki, le sucre et l'œuf dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit en pâte. Dans un bol, mélanger la pâte de poisson et le féculé de maïs jusqu'à ce que le tout soit entièrement mélangé.

Enlever les queues des champignons et les émincer. Couper le poireau en lanières de 1 1/2 po.

Mélanger la deuxième portion de saki, le dashi et le miso dans une casserole et apporter à ébullition. Former le mélange de poisson en boulettes la grosseur d'une bouchée et les laisser tomber dans le bouillon. Ajouter les champignons et le poireau.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les boulettes flottent à la surface. Servir immédiatement, dans des plats individuels profonds.

Portions : 4



Poisson Gefilte

Boulettes de poisson Gefilte

3 lb de meunier ou de carpe haché Freshwater Fish	
2 gros oignons (environ 2 tasses, une fois râpés et légèrement tassés)	
1 branche de céleri	1/2 carotte moyenne
6 œufs battus	4 c. à thé de sucre
2 1/2 c. à thé de sel	3/8 c. à thé de poivre
3/4 tasse d'huile de maïs	1 tasse de chapelure matzo

Court bouillon

Tête et arêtes du poisson	
4 oignons moyens, épluchés et coupés en quartiers	
2 branches de céleri, parées et coupées en morceaux de 3 po	
2 carottes moyennes, épluchées	

Enlever la peau du poisson, puis la tête et les arêtes, et les réserver.

Dans un robot culinaire ou dans un broyeur d'aliments, hacher le poisson avec les premières quantités d'oignons, de céleri et de carotte. (Si un robot culinaire est utilisé, faire attention qu'il n'y ait pas, à la fin, de gros morceaux de poisson ou d'arêtes.)

Mettre le poisson haché dans un grand bol et ajouter les œufs, le sucre, le sel, le poivre et l'huile de maïs, mélangeant entièrement à l'aide d'un fouet. Ajouter la chapelure matzo et continuer de mélanger jusqu'à ce que le tout soit entièrement mélangé. Mettre au réfrigérateur pour une heure ou plus.

Remplir d'eau aux trois quarts deux grosses casseroles et apporter au point d'ébullition vigoureuse. Dans chacune, ajouter la moitié de la tête de poisson, des arêtes et les légumes. Diviser le mélange de poisson haché en 12 galettes de taille égale.

Transférer chaque galette à une grande cuillère, former en ovale et très délicatement la placer dans l'eau bouillante. Mettre 6 boulettes dans chaque casserole. Baisser le feu et mijoter pendant 1 1/2 heure.

Enlever les boulettes de poisson et les carottes des casseroles et réfrigérer recouvert. Se débarrasser des restes de poisson. Servir froid avec du raifort blanc ou rouge.

Trancher les carottes comme garniture.

Portions : 12



Darne de poisson Freshwater Fish avec salsa à la mangue

Un gros merci au chef Dennis Palma pour cette délicieuse recette.

Poisson

1 gros poisson entier Freshwater Fish

Marinade

2 c. à table d'huile d'olive

1 c. à table de sel de mer

1/3 tasse de coriandre fraîche, hachée

1 piment jalapeño frais, haché

Salsa à la mangue

1 mangue, coupée en dés

1 oignon rouge, coupé en dés

2 c. à table d'ail, haché finement

4 tomates moyennes à grosses, coupées en dés et épépinées

1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée

1/3 tasse de piments piquants en conserve, hachés finement

Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients de la marinade ensemble. Verser dans un sac de congélation à fermeture. Couper le poisson en darnes de 1 1/2 po d'épais. Mettre le poisson dans la marinade et enrober complètement les darnes de marinade. Mettre de côté pendant au moins 30 minutes.

Pour la salsa, mélanger tous les ingrédients dans un bol. Laisser refroidir pendant au moins 30 minutes. Avant de servir, égoutter le plus de liquide possible.

Griller les darnes de poisson sur feu moyen pendant 10 minutes puis tourner-les de côté et continuer de griller jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Portions : 4



Meunier à la sauce au vin blanc

2 lb de filets de meunier Freshwater Fish
(ou grand brochet, doré jaune, grand corégone ou doré noir)

Sel et poivre

3 tomates tranchées

2 c. à table de farine

2 c. à table de beurre ou de margarine

1/2 tasse de lait écrémé

1/3 tasse de vin blanc sec

1/2 c. à thé de basilic broyé

Persil haché

Préchauffer le four à 350 °F.

Dégeler les filets et enlever la peau. Saupoudrer les deux côtés du filet avec du sel et du poivre. Étaler les filets une seule rangée d'épais dans un plat à cuisson graissé mesurant 12 x 8 x 2 po. Étaler les tranches de tomates sur les filets. Saupoudrer de sel et de poivre.

Fondre le beurre dans une poêle à frire sur feu moyen. Mélanger la farine dans le beurre fondu. Ajouter graduellement le lait et cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse. Ajouter le vin et le basilic, et mélanger. Verser la sauce sur les tomates et le poisson.

Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en flocons avec une fourchette. Saupoudrer de persil.

Portions : 6



Tartinade au cisco et aux noix de Grenoble grillées

Un gros merci au chef Christian Ticarro du Minnesota pour cette délicieuse recette.

8 oz de fromage à la crème, ramolli

2 c. à table de beurre mou

4 oz de cisco fumé ou de grand corégone fumé Freshwater Fish

1/4 tasse de fromage bleu émiété

1/4 tasse de noix de Grenoble grillées, hachées finement

1 ou 2 pommes d'endive belge, séparées en feuilles

Mélanger le fromage à la crème et le beurre dans un bol moyen jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter le poisson fumé, le fromage bleu, les noix de Grenoble et bien mélanger. Mettre de la tartinade avec une poche à décorer ou une spatule dans le bas de chaque feuille. Garnir avec d'autres noix de Grenoble grillées. Garder au froid jusqu'au service.

Une pomme d'endive belge donne de 10 à 15 amuse-gueules.



Salade niçoise au cisco fumé

1 1/2 lb de petites pommes de terre rouges

1/2 lb d'haricots verts, coupés en morceaux de 2 po

2 c. à table d'oignon rouge, haché finement

1/2 tasse de vinaigrette, divisée

2 tomates coupées en quartiers

4 oz de cisco ou de grand corégone fumé, en morceaux

4 œufs durs, coupés en quartiers

8 olives Kalamáta dénoyautées

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 à 15 minutes. Égoutter. Laisser refroidir quelque peu. Trancher les pommes de terre chaudes en tranches de 1/4 po d'épaisseur et placer dans un bol moyen.

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Égoutter. Ajouter les haricots verts et l'oignon aux pommes de terre. Verser 1/4 de tasse de vinaigrette sur les légumes et mélanger. Laisser reposer pour 15 minutes ou réfrigérer jusqu'au service.

Étaler le mélange de pommes de terre, des tomates, du cisco et des œufs dans une assiette de service ou dans des assiettes individuelles. Garnir avec les olives. Arroser avec le restant de la vinaigrette.

Portions : 4



Trempette au poisson fumé

3/4 lb de cisco fumé ou de grand corégone fumé Freshwater Fish

8 oz de fromage à la crème, ramolli

2 c. à table de crème demi-grasse

2 c. à table de jus de citron

1/2 c. à thé de fumée liquide

1/4 c. à thé de sel d'ail

Choix de craquelins ou de croustilles

Enlever la peau et les arêtes du poisson et défaire en flocons. Mélanger tous les ingrédients sauf les craquelins et les croustilles. Bien mélanger. Refroidir. Servir avec un choix de craquelins ou de croustilles.

Donne environ 2 tasses de trempette.



Assaisonnement créole de fruits de mer

1/3 tasse de sel

1/4 poudre d'ail ou d'ail granulé

1/4 tasse de poivre fraîchement moulu

2 c. à table de poivre de Cayenne, ou au goût

2 c. à table de thym sec

2 c. à table de basilic sec

2 c. à table d'origan sec

1/3 tasse de paprika

3 c. à table de poudre d'oignon ou d'oignon granulé

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol. Verser le mélange dans un grand bocal de verre ou de plastique. Sceller hermétiquement. Il se conservera indéfiniment.

Donne environ 2 tasses.



Sauce tartare au yogourt et au concombre

2 oignons verts, tranchés

1 c. à thé de persil ou aneth frais, haché

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à table de jus de citron

1/4 tasse de concombre, coupé en dés

1/2 tasse de yogourt ou de mayonnaise légère

Sel et poivre fraîchement moulu

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Couvrir et refroidir pendant 30 minutes avant de servir.

Donne environ 1 tasse de sauce tartare.



Du lac à votre assiette

www.freshwaterfish.com | 204.983.6601 | sales@freshwaterfish.com