

FISH AND CHIPS DE CABILLAUD

Craquez pour les beignets de cabillaud croustillants et les frites dorées de ce plat typiquement anglais.

- 2 pommes de terre épluchées et coupées en forme de « potatoes »
- Sel
- Huile d'olive
- 2 filets de cabillaud labellisé MSC sans peau et sans arête

- 2 oeufs battus
- 2 tranches de pain émiettées en chapelure
- Sel et poivre
- 140 g de farine



PREPARATION : 20 MINUTES · POUR 2 PERSONNES

POUR LES POTATOES

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau environ 10 minutes ; égouttez-les et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Ajoutez l'huile d'olive, assaisonnez avec le romarin et le sel de mer.
- Faites cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent dorées.

POUR LE POISSON

- Lavez les filets de cabillaud et coupez-les en gros morceaux.
- Mélangez la chapelure, la farine et l'assaisonnement dans un bol.
- Séparément, battez les oeufs dans un bol.
- Disposez le papier d'aluminium sur la plaque de cuisson.
- Trempez chaque morceau de poisson dans l'oeuf, puis dans le mélange de chapelure et disposez-les sur la plaque de cuisson.
- Faites cuire au four préchauffé à 220°C pendant 15 à 17 minutes.

RILLETTES DE SARDINES AUX CÂPRES

Idéales pour vos pique-niques ou vos apéritifs, ces rillettes de sardines régaleront vos convives !

- 200 g de sardines à l'huile labellisées MSC
- 100 g de fromage frais
- 2 échalotes épluchées
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 cuillères à café de câpres
- Sel et poivre



PREPARATION : 10 MINUTES · POUR 4 PERSONNES

- 1/** Hachez finement les câpres et les échalotes.
- 2/** Dans un saladier, émiettez les sardines.
- 3/** Ajoutez les échalotes, les câpres, le fromage frais et la ciboulette ciselée.
- 4/** Mélangez à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 5/** Assaisonnez avec du sel et du poivre.

TRUITE FARCIE AUX ÉPINARDS

©Marine Harvest, Belgium

- 4 truite, filet, butterfly, avec peau, 140/160g
- 1 kg épinards frais (ou 500g épinards surgelés)
- 3 tranches de pain blanc
- 1 cuillère de persil haché
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de beurre, huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel et poivre



PREPARATION : 20 MINUTES · POUR 4 PERSONNES

- 1/** Cuire les épinards dans une casserole ou les décongeler dans une passoire.
- 2/** Eplucher les échalotes et les gousses d'ail et les hacher finement. Laver et hacher le persil. Retirer la mie des tranches de pain et les réduire en miette.
- 3/** Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre et un petit filet d'huile d'olive. Disposer les échalotes, l'ail et le persil haché et faire revenir le tout. Ajouter la mie de pain et les épinards. Assaisonner la farce. Farcir les filets de truite.
- 4/** Disposer dans une poêle avec du beurre fondu et cuire à feu doux pendant 15 minutes pour obtenir une croûte croustillante. Disposer dans la poêle au dernier moment un peu de persil haché. Accompagner d'un riz pilaf et des tomates cerise cuites au four.

CROQUETTES DE SAUMON

©Marine Harvest, Belgium

- 250g Saumon Atlantique, filet, sans peau, sans arête
- 500g pommes de terre
- 25 g beurre
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 cuillère de soupe d'huile
- Zeste de citron
- Persil (décoration)
- Poivre et sel



PREPARATION : 35 MINUTES · POUR 4 PERSONNES

- 1/** Écraser le saumon à la fourchette dans un récipient.
- 2/** Réduire en purée les pommes de terre. Incorporer dans la purée la noix de beurre, le lait, le zeste de citron, sel, poivre, noix de muscade. Incorporer le saumon et le persil haché à la purée.
- 3/** Former les petites croquettes. Cuire les croquettes dans une poêle avec de l'huile. Faire cuire et dorée pendant 5 minutes.
- 4/** Tenir au chaud dans un four chaud. Accompagner de persil frit et d'une salade.