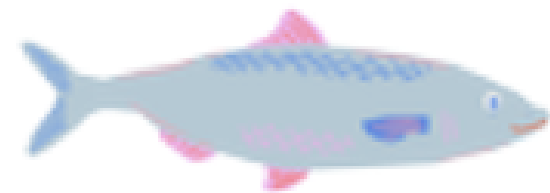


POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS



Le poisson est évidemment une excellente source de protéines. Mais il y a deux problèmes majeurs liés à la consommation de poissons qui font qu'on ne peut pas aujourd'hui le recommander plus de deux fois par semaine (un poisson gras et un poisson blanc). Le premier, c'est l'exposition des poissons à certains contaminants toxiques pour l'organisme (mercure, PCB...) et l'autre c'est la baisse drastique des ressources qui font que certaines espèces sont très menacées.

Je vous encourage à consulter le guide ci-dessous avant de les consommer. Quelques critères simples à retenir pour choisir son poisson : 1) l'état des ressources 2) le type de pêche. Privilégiez la pêche artisanale et locale et évitez la pêche industrielle lointaine 3) la taille du poisson (junénille ou pas), sachant que les petits poissons par nature (sardines, anchois...) sont moins contaminés.

<https://www.consoguidepoisson.fr/>

● LES RECETTES

Simple et rapides à faire avec du poisson frais cuit à la vapeur le week-end ou encore avec du poisson surgelé ou en conserve (poisson gras).

- Variations sur les sardines en boîte
 - Sardines et anchois aux pommes de terre, céleri et aneth
 - Sardines toutes simples au beurre et herbes
 - Sardines aux câpres et céleri
 - Sardines à ma façon citron et piment
 - Sardines tomates, herbes fraîches
 - Sardines en rilette aux haricots blancs
- Pâtes aux anchois, citron et câpres
- Nouilles soba aux sardines, câpres et légumes verts
- Poisson blanc au tzatziki et aux légumes verts
- Poisson au gingembre et légumes verts
- Poisson à la tomate et aux herbes
- Poisson au citron et au thym
- Poisson pané aux flocons d'avoine
- Truite arc en ciel au fenouil et citron

Plein d'autres recettes page suivante...

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS



● LES RECETTES

Simple et rapides à faire avec du poisson frais cuit à la vapeur le week-end ou encore avec du poisson surgelé ou en conserve (poisson gras).

- Maquereaux à la japonaise
- Maquereaux gremolata
- Maquereaux en salade
- Maquereaux à la sicilienne
- Maquereaux grillés
- Poisson curry tomate
- Poisson curry coco
- Gratin de Poisson à l'anglaise
- Grand aïoli
- Moules Brule-doigts ou au vinaigre
- Carpaccio de Saint-Jacques

● SARDINES ET ANCHOIS AUX POMMES DE TERRE, CÉLERI ET ANETH

01 Parfait pour faire découvrir la saveur des sardines et anchois à des ados ou adultes affamés. Recette de « Nothing Fancy » (Clarkson Potter, 2019). Cette recette peut être faite 1 ou 2 jours avant consommation.

Ingrédients

- 500g de pommes de terre, de préférence petites
- 150g de sardines en boîte et 50g d'anchois
- 4 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, estragon, ciboulette, aneth, vous pouvez les mélanger, prenez ce que vous avez en stock, l'important est d'en avoir la valeur d'une tasse) et 4 branches de céleri
- 4 oignons frais ou 1 gros bouquet de ciboulette
- 1 citron
- Huile d'olive

Etapes

- Faites cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans l'eau avec leur peau. Elles peuvent être cuites jusqu'à une semaine avant et conservez au réfrigérateur dans un bocal fermé.
- Zestez le citron et réservez les zestes.
- Coupez finement le céleri et l'oignon ou la ciboulette, ciselez les herbes fraîches.
- Mélangez 3 Càs d'huile d'olive avec la moitié des herbes et la moitié des oignons ou ciboulette, le zeste du citron et son jus et 1 Càs de vinaigre de cidre. Selon votre convenance, vous ajouterez plus de vinaigre. Poivrez et salez. Attention les anchois peuvent être très salés, ne pas ajoutez trop de sel à ce stade.
- Ecrasez légèrement les pommes de terre à la main, de sorte de faire éclater leur peau. Si ce sont de grosses pommes de terre coupez les en deux ou en quatre. Vous devez avoir des pommes de terre ou morceaux de pomme de terre, aplatis d'environ 5 cm par 2 ou 3 cm.
- Disposez les pommes de terre et le céleri dans un plat de service, mélangez légèrement, et versez la sauce préparée précédemment.
- Saupoudrez du reste des herbes fraîches et des oignons ou ciboulette, déposez ensuite les sardines et les anchois que vous aurez grossièrement hachés. Ajoutez un filet d'huile d'olive si les sardines étaient « au naturel ».
- Servir avec une grosse salade verte.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

● SARDINES EN BOITE, TOUTES SIMPLES, AU BEURRE ET AUX HERBES

02

Ingrédients

- 4 tranches de pain ou 8 si votre pain n'est pas très gros
- Beurre
- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- Poivre et sel
- 2 CàS de cives ou ciboulette ou autres herbes et 1 CàS d'aneth
- Radis ou betteraves crues (optionnel)
- Citron et cornichons pour servir

Etapas

- Faites griller les tranches de pain et tartinez-les de beurre.
- Déposez des tranches de radis (optionnel) puis les sardines sur le pain, coupez-les en deux si elles sont grosses. Salez et poivrez les tartines et saupoudrez de ciboulette et d'aneth
- Servir avec des cornichons et des quartiers de citron, et une salade verte.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

03 **SARDINES EN BOITE, AUX CÂPRES ET AU CÉLERI**

(à conserver pendant 3 jours au frigo si nécessaire). En version « light », vous pouvez servir ces sardines sur des feuilles d'endive ou de trévisse.

Ingrédients

- 8 très fines tranches de pain grillé
- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 1 branche de céleri
- 1 gros citron ou deux petits
- ½ échalote ou ¼ d'oignon rouge ou jaune
- 2 Càs de câpres ou de cornichons hachés
- 1 Càs de moutarde
- 1 Càs de cives ou ciboulette
- 1 Càs d'aneth
- Poivre et sel
- 1 œuf dur haché (optionnel)

Étapes

- Zestez les citrons et réservez les zestes.
- Découpez le céleri finement.
- Dans un saladier, mélangez les sardines avec leur huile, la moutarde et fouettez pour obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez le céleri, les câpres égouttées, l'œuf dur, les herbes, 3 grosses Càs de jus de citron et du poivre et mélangez.
- Tartinez le mélange sur les tranches de pain, saupoudrez de zestes de citron et servir avec une salade verte.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● 04 SARDINES EN BOITE, A MA FAÇON EN UN CLIN D'ŒIL, AU CITRON ET SAUCE PIMENTÉE

Ingrédients

- 8 très fines tranches de pain grillé
- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive ou au naturel
- 1 citron vert (ça marche aussi avec le citron jaune)
- 1 CàS de sauce pimentée
- 2 CàS d'herbes fraîches (persil, coriandre, estragon, ciboulette, aneth, vous pouvez les mélanger)

Etapas

- Hachez grossièrement les sardines à la fourchette, ajoutez 2 CàS de jus de citron et assaisonnez à votre convenance avec la sauce pimentée et le sel.
- Déposez ce mélange sur les tranches de pain grillé, saupoudrez de zestes de citron et d'herbes fraîches hachées et d'un peu de jus de citron.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive si les sardines étaient « au naturel ».
- Servir avec une salade verte et des pommes de terre vapeur.

SARDINES EN BOITE, A LA TOMATE ET HERBES FRAICHES

05

Ingrédients

- 4 tranches de pain grillé plutôt épaisses pour qu'elles ne se brisent pas
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive ou au naturel
- 1 gros citron ou deux petits
- 2 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, estragon, ciboulette, aneth, vous pouvez les mélanger)

Etapas

- Zestez les citrons et réservez les zestes.
- Frottez les tranches de pain grillé avec les gousses d'ail, puis frottez les avec les tomates ou découpez les tomates et écrasez-les à la fourchette et répartissez-les sur les tranches de pain.
- Déposez ensuite les sardines soit entières soient légèrement écrasées à la fourchette et arrosez de jus de citron et saupoudrez de zestes de citron et d'herbes fraîches hachées.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive si les sardines étaient « au naturel ».
- Servir avec une salade verte.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● SARDINES EN RILLETTE AUX HARICOTS BLANCS

06 entrée ou apéro. A conserver plusieurs jours dans un bocal au réfrigérateur.

Ingrédients

- 200g de haricots blancs en conserve, égouttés et rincés
- 2 boîtes de sardines à l'huile égouttées
- 1 pincée de romarin séché
- 2 Càs de ciboulette ou persil ou estragon
- 1 belle échalote ou 1 d'oignon rouge
- 1 Càs d'olives noires découpées (optionnel)
- 1 gros citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre ou piment

Etapes

- Zestez le citron et réservez les zestes.
- Mettre dans un mixer, les haricots blancs, le romarin et l'échalote ou oignon jusqu'à obtenir une crème épaisse. Ajoutez un peu d'eau si trop épais.
- Ciselez les herbes fraîches.
- Ecrasez grossièrement les sardines à la fourchette et ajoutez les à la crème de haricots avec les herbes, les zestes et le jus du citron et les olives noires découpées si vous le souhaitez.
- Salez et ajoutez le piment (ou poivre).
- Servir avec de fines tranches de pain grillé

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● PÂTES AUX ANCHOIS, CITRON ET CÂPRES

07 Recette parfaite pour les retours de vacances ou le soir où l'on n'a presque plus rien dans le fridge...

Ingrédients

- 400g de pâtes type spaghetti
- 12 filets d'anchois
- 3 à 4 Càs de persil
- 3 Càs de chapelure maison (2 belles tranches de pain sec ou grillé, passé au mixer)
- 6 gousses d'ail
- 3 Càs de câpres (à rincer et égoutter s'ils sont au sel).
- 2 citron (pour 2 Càs de zest et 3 Càs de jus)
- Huile d'olive
- Optionnel 15 olives de kalamata ou olives vertes

Etapas

- Zestez le citron et pressez-les.
- Ciselez les herbes fraîches et hachez finement l'ail
- Faites bouillir de l'eau pour les pâtes, mettez les pâtes à cuire avec 1 cuillère à café de sel, retirez-les lorsqu'elles sont très « al dente », avant la fin de la cuisson préconisée sur l'emballage (elles finiront de cuire dans la poêle), égouttez-les et réservez tout en gardant la valeur de 3 tasses du liquide de cuisson.
- Dans une poêle aux bords larges, faites rôtir la chapelure avec 1 Càs d'huile d'olive quelques minutes.
- Réservez la chapelure et faites sauter dans la poêle à feu moyen, l'ail, les capres et les anchois jusqu'à obtenir une pâte très parfumée (2 à 3 mn) puis ajoutez 2 tasses d'eau de cuisson. Poivrez (vous pouvez aussi utiliser un peu de piment) la sauce. (Conservez une tasse de liquide pour la fin de la préparation, au cas où les pâtes dans la poêle vous semblent trop sèches.)
- Ajoutez alors les pâtes dans la poêle, finissez-en la cuisson pendant quelques minutes en mélangeant bien pâtes et sauce.
- Ajoutez le persil, le jus et zestes de citron, la chapelure, mélangez, vérifiez l'assaisonnement et ajoutez plus de liquide cuisson, si cela vous paraît trop sec.

● NOUILLES SOBA AUX SARDINES, CÂPRES ET LÉGUMES VERTS

08

Ingrédients

- 500g de nouilles soba
- 2 boîtes de sardines à l'huile (ou maquereaux)
- 200g d'asperges, de pois gourmands ou pois mange-tout ou haricots verts ou brocoli ou un mix...
- 2 CàS de persil
- 3 oignons nouveaux
- 2 CàS de câpres (à rincer et égoutter s'ils sont au sel).
- 1 citron
- Huile d'olive

Étapes

- Faites bouillir de l'eau salée pour les pâtes.
- Zestez le citron et réservez les zestes.
- Ciselez les herbes fraîches et découpez les oignons.
- Dans une poêle aux bords larges, versez l'huile des boîtes de poissons et faites sautez dans la poêle, les oignons coupés 1 à 2 minutes, puis ajoutez les câpres encore 2 à 3 minutes, avant d'ajouter les légumes (taillées en tronçons de 2cm, sauf les pois mange-tout, que vous mettrez directement) et un peu de sel et poivre.
- Cuisez les pâtes selon les indications du paquet, retirez-les et rincer les bien à l'eau froide. Les nouilles soba doivent être débarrassées de leur gluant.
- Ajoutez les pâtes à la poêle avec le zeste du citron et son jus et mélangez bien.
- Ajoutez alors les filets de poisson et le persil et mélangez à nouveau.
- Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez sel, poivre et jus de citron.
- Servir chaud ou à température ambiante. Ce plat se conservera au moins deux jours au réfrigérateur. Sortez le juste quelques instant avant pour qu'il retrouve une température ambiante et ajoutez jus de citron et huile d'olive pour redonner du moelleux.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

09 **POISSON BLANC FRAIS OU SURGELÉ, AU TATZIKI ET AUX LÉGUMES VERTS (CHOUX VERTS, BROCOLIS, CHOUX PAK CHOI, CHOUX DE BRUXELLES OU POIREAUX)**

Ingrédients

- 500 g de filets de poisson blanc, frais ou surgelé, déjà cuit ou à cuire à la vapeur (panier, four vapeur ou en paillotte au four).
- Environ 800 g de légumes verts (poireaux, haricots, brocolis, choux de Bruxelles, courgettes...)
- ½ concombre
- 1 gousse d'ail
- Citron, aneth, ciboulette, menthe, persil... (essayez d'en combiner au moins deux)
- Sel, poivre, huile d'olive
- 4 yaourts naturels
- 1 citron (zestes et jus)
- Huile d'olive

Étapes

- Zester le citron et pressez-le.
- Faites cuire le poisson (si ce n'est pas déjà fait) et les légumes à la vapeur.
- Râpez ou coupez très finement le concombre et l'ail
- Préparez la sauce avec les yaourts, 1 à 2 CàS de citron selon votre gout et 4 CaS de d'herbes, l'ail et le concombre.
- Servir le poisson et les légumes, arrosés de la sauce et d'un filet d'huile d'olive (environ 2 CàS), saupoudrés de zestes de citron, avec du riz.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

10 ● POISSON BLANC AU GINGEMBRE, SOJA ET CIBOULETTE, AU BROCOLI/CHOU PAK CHOI/CHOUX DE BRUXELLES OU POIREAUX

Ingredients

- 500 g de filets de poisson blanc, frais ou surgelé, déjà cuit à la vapeur (panier, four vapeur ou en paillotte au four).
- Huile de sésame, sauce soja,
- 1 morceau de gingembre d'environ 4 à 5cm
- Citron, ciboulette
- Poivre (ne pas saler, la sauce soja s'en chargera).
- 2 têtes de brocoli (et de l'ail si vous les faites sauter à la poêle)

Etapes

- Coupez le gingembre en petits bâtons très fin d'environ 2 cm de long et le déposer sur le poisson.
- Chauffez le poisson avec le gingembre, à la vapeur très rapidement. Il s'agit de le chauffer et non pas de le cuire.
- Préparez la sauce avec 2 CaS d'huile de sésame, 2 CàS de sauce soja, quelques gouttes de citron, et 1 CaS de ciboulette.
- Servir le poisson arrosé de la sauce avec du riz et des légumes soit sautés soit vapeur.

● POISSON (QUEL QU'IL SOIT) À LA TOMATE ET AUX HERBES

11

Ingrédients

- 500 g de filets de poisson frais ou surgelé, cuit à la vapeur (panier, four vapeur ou en paillottes au four).
- 2 boîtes de purée de tomates ou tomates entières (500g)
- 3 gousses d'ail ou une cuillère à café d'ail séchée
- 2 oignons jaunes ou une cuillère à café d'oignon séché
- Poivre et sel si les tomates ne le sont pas déjà.
- 2 galets d'épinards surgelés ou 2 poignées d'épinards frais
- Huile d'olive
- Herbes sèches : thym, origan, basilic
- Herbes fraîches : persil, basilic, sauge...
- Piment (optionnel)

Etapas

- Coupez finement les oignons dans une poêle chaude avec une Càs d'huile d'olive. Les cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez l'ail haché et faites sauter le tout pour encore quelques secondes. Ajoutez alors le piment si vous le souhaitez.
- Ajoutez les tomates, les herbes sèches (et la sauge si vous en avez) et laissez frémir et épaissir pendant 10 à 15mn.
- Ajoutez ensuite les épinards grossièrement hachés s'ils sont frais ou les galets surgelés jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
- Baissez le feu et plongez délicatement les morceaux de poisson dans la sauce pour les réchauffer quelques minutes.
- Disposez le poisson dans le plat de service, arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez des herbes fraîches.
- Servir avec du riz ou de petites pâtes type Orzo et une belle salade verte aux herbes. En été, avec des aubergines et des courgettes sautées

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● POISSON SURGELÉ (QUEL QU'IL SOIT) AU CITRON ET AU THYM OU POISSON FRAIS NON CUIT.

12 Ingrédients

- 500 g de filets de poisson frais ou surgelé
- Huile d'olive
- Herbes sèches : thym ou origan
- Herbes fraîches : persil, basilic
- 2 citrons
- Sel et poivre
- Piment (optionnel)

Étapes

- Zestez les citrons et réservez les zestes.
- Mettre le poisson dans un plat à gratin et arrosez du jus des citrons, des herbes sèches et de deux Càs d'huile d'olive. Salez et poivrez (piment optionnel).
- Enfournez à 150°, le poisson ne doit pas être sec, pour 10mn (15mn si le poisson était surgelé).
- Vérifiez la cuisson, disposez le poisson dans le plat de service, arrosez d'une Càs d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes fraîches et des zestes de citron.
- Servir avec un riz sauté aux légumes ou avec des brocolis ou chou-fleur sautés ou encore avec des légumes rôtis au four.

**RECETTE SPÉCIALE POUR CUISINIER OU CUISINIÈRE TRÈS FATIGUÉ.E PAR SA JOURNÉE...
ULTRA SIMPLE ET RAPIDE.**

● POISSON BLANC FRAIS OU SURGELÉ, PANÉ AUX FLOCONS D'AVOINE

13

Ingrédients

- 500 à 600 g de filets de poisson frais ou surgelé
- 4 jaunes d'oeuf
- 500 g de flocons d'avoine
- Huile d'olive

Pour servir :

- Sauce aux herbes fraîches : persil, basilic, ciboulette ou coriandre (mixez en au moins deux) dans une mayonnaise classique ou dans un yaourt avec du citron
- 2 citrons

Etapes

- Dans une assiette creuse battez les jaunes d'oeufs avec du sel, poivre et 1 CaS d'eau.
- Préparez une autre assiette avec les flocons d'avoine.
- Passez les filets de poisson dans les oeufs puis dans les flocons d'avoine.
- Faites les frire des deux cotés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, dans une poêle, dans laquelle vous aurez généreusement mis de l'huile type huile huile de tournesol ou de pépins de raisin.
- Servir avec la sauce et des quartiers de citron.
- Accompagnez les d'un riz sauté aux légumes ou de brocolis ou chou-fleur sautés ou encore avec des légumes rôtis au four ou une belle salade verte!

● TRUITE ARC EN CIEL AU FENOUIL ET CITRON

14

Ingrédients

- 4 filets de truite d'environ 100/150g chacun
- Huile d'olive
- 2 branches de céleri
- 2 bulbes de céleri
- 4 échalotes
- 2 citrons (zests et jus)
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Sel et poivre

Etapas

- Zestez les citrons et réservez les zestes.
- Faites sauter le céleri, fenouil et échalotes finement tranchés dans une poêle avec 1 bonne cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides mais croquants. Ajouter l'ail haché et continuez à cuire encore 1 minute. Ajoutez le jus de citron à votre convenance (au moins le jus d'un citron).
- Pendant ce temps enfournez les filets de poisson pour une dizaine de minutes à 180° dans un plat à gratin après les avoir arrosés d'une bonne CàS d'huile d'olive.
- Lorsque le poisson est cuit, disposez le dans un plat de service recouvert du mélange de fenouil.
- Saupoudrez de persil haché et des zestes de citron.
- Servir avec des pommes de terre rôties ou des tranches fines de pain grillé avec une salade verte aux herbes.



MAQUEREAUX À LA JAPONAISE – RECETTE INSPIRÉE DE CUISINE JAPON

15

Ingredients

- 500 g de filets de maquereaux
- Ciboulette ou oignons nouveaux
- 2 Càs de graines de sésame
- 90 ml de mirin (ou vin blanc si vous n'en avez pas).
- 90 ml de sauce soja
- 1 Càs d'huile de sésame
- 2 Càs d'eau

Etapes

- Mélangez le mirin ou vin blanc, l'eau, l'huile de sésame et la sauce de soja pour la marinade/sauce. (vous pouvez la garder au moins deux semaines dans un bocal au réfrigérateur pour d'autres recettes de poissons ou poulets).
- Préchauffez votre poêle, puis versez le mélange. Lorsque la marinade est en ébullition, baissez sur feu moyen, placez les filets de poisson et laissez cuire pendant quelques minutes.
- Arrosez bien le poisson avec la sauce avant de le disposez dans un bol pour servir.
- Torréfiez quelques minutes les graines de sésame dans une poêle chaude et saupoudrez les filets de poisson, de graines.
- Servir avec un bol de riz, un peu de ciboulette ou d'oignons nouveaux coupés finement et du gingembre râpé
- Si vous utilisez des filets de maquereau surgelés, préparez la marinade et faites décongeler les filets au réfrigérateur toute la journée ou au minimum $\frac{3}{4}$ d'heure avant de les cuisiner, directement dans la marinade.
- Vous pouvez aussi chauffer la marinade dans une casserole, puis disposez les filets dans un plat à gratin et versez la marinade chaude avant d'enfournez le plat pour 12/15 minutes à 180°.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● MAQUEREAUX SAUCE GREMOLATA – RECETTE INSPIRÉE DE MARIE CLAIRE CUISINES ET VINS

16

Ingrédients

- 8 filets de maquereaux
- 1 citron
- 1 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 2 Càs de pignons de pin
- 3 Càs d'huile d'olive
- Poivre et sel (peu les anchois étant déjà salés)

Etapes

- Préchauffez le four à 210°.
- Prélevez les zestes du citron et hachés les avec le persil, l'ail, le poivre et les anchois jusqu'à obtenir un hachis homogène (au couteau... ou au mixeur).
- Huilez un plat à four, disposez 4 filets, peau contre le plat, et recouvrez-les du hachis gremolata et parsemez de pignons de pin. Recouvrez chaque filet, d'un second filet comme pour faire de petits sandwichs.
- Enfournez pour 10 à 12mn.
- Servir avec du riz et une grosse salade verte aux herbes ou avec des brocolis sautés ou rôtis au four (recette dans la rubrique « choux »). En été avec des courgettes ou aubergines sautées.

MAQUEREAUX EN SALADE

17

Ingrédients

- 8 filets de maquereaux
- 1 belle salade verte, romaine de préférence
- 1 bol d'olives noires
- 100g de parmesan (50g de parmesan râpé et 50g en copeaux)
- 2 œufs durs
- 2 petits oignons ou ciboulette
- 1 grosse CàS de câpres
- 2 CàS de yaourt nature (grec ou de brebis de préférence)
- 1 bouquet de persil plat et 1 cuillère à café de thym séché
- 1 citron
- Des croutons aillés (voir recette rubrique pain) ou tranches de pin grillé très fines
- Poivre et sel

Étapes

- Zester le citron et réserver les zestes.
- Fouettez l'huile d'olive, le yaourt, le thym, le jus du citron. Ajoutez 50 g de parmesan râpé et la moitié de la CàS de câpres.
- Coupez finement les oignons ou le bouquet de ciboulette.
- Préparez la salade verte et ajoutez dans un plat creux, les oignons, les œufs durs tranchés, les olives, les croutons et le reste des câpres.
- Huilez un plat à four, disposez les 8 filets recouverts d'un papier sulfurisé et enfournez les pour 2/3 minutes après les avoir légèrement salés, ou snackez les dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, 30 secondes de chaque côté.
- Disposez-les sur la salade, arrosez de la sauce préparée puis ajoutez pour servir, les copeaux de parmesan, le persil haché et les croutons aillés ou servir avec des tranches très fines de pain grillé

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● MAQUEREAUX À LA SICILIENNE

18 Ingrédients

- 8 filets de maquereaux avec la peau
- 200g de tomates cerises l'été ou 200 de tomates entières en conserve bien égouttées
- 1 oignon rouge ou ciboulette et 1 gousse d'ail
- 3 càS de vinaigre de cidre
- 2 CàS de pignons de pin
- 1 CàS de câpres
- 2 CàS de raisins sec
- 2 CàS de persil et 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 citron (à zester et à presser ensuite)
- Quelques croutons
- Huile d'olive, poivre et sel

Etapes

- Coupez finement l'oignon et l'ail et rincez et égouttez les câpres, réservez le tout.
- Toastez quelques minutes les pignons de pin dans une poêle chaude sans matière grasse et réservez-les.
- Faites chauffer 2 CàS d'huile d'olive à feu moyen dans la poêle, déposez les filets de maquereau sur la peau et laissez les griller quelques minutes avant de les retourner délicatement, pour une minute supplémentaire. Retirez-les de la poêle et réservez les.
- Mettre les oignons dans la poêle et les faire sauter 5mn. Ajoutez l'ail et les tomates 2 minutes environ.
- Ajoutez le vinaigre, les câpres, les raisins secs et l'origan. Salez et poivrez. Laisser frémir 1 minute, puis disposez les filets dans la poêle et laissez chauffer quelques instants.
- Disposez-les dans un plat de service, arrosez d'un filet d'huile d'olive, des zestes de citron, des pignons de pin et du persil haché.
- Servir avec des tranches très fines de pain grillé et une belle salade verte ou des pommes de terre vapeur, des pâtes (type Orzo cest parfait!) des haricots verts ou des courgettes sautés.

 **MAQUEREAUX GRILLÉS**

19

Ingrédients

- 12 filets de maquereaux
- 100 cl de vinaigre de riz
- 1 morceaux de kombu
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 botte de radis
- 2 bulbes de fenouil
- 3 yaourts grecs (environ 380 g) ou lait entier de brebis
- 2 citrons (zest et jus)
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Aneth ou persil ou

Étapes

- Recouvrez les filets de sel et laissez-les ainsi 30 mn dans le fridge, puis rincez les abondamment et séchez-les avec du papier absorbant.
- Mélangez vinaigre, sirop et kombu dans un plat à gratin, placez les filets chair vers le bas dans le mélange et laissez mariner une heure.
- Pendant ce temps émincez les radis et le fenouil, disposez dans un plat de service avec un jus de citron, un peu de sel et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez d'herbes fraîches ciselez. Préparez une sauce avec le yaourt, les zestes du citron et le jus du dernier citron. Salez et poivrez.
- Cuire les maquereaux en les saisissant peau vers le bas dans une poêle chaude avec un peu d'huile.
- Servez aussitôt avec les légumes et la crème de yaourt au citron.

POISSON AU CURRY ET TOMATES

20

Ingrédients

- 500 g de poisson crus, cuits ou surgelés. S'il n'est pas cuit, prévoir de le cuire à la vapeur quelques minutes.
- 5 belles tomates fraîches ou une boîte de tomates entières ou purée de tomates (500g)
- 8 œufs durs
- Huile d'olive
- 3 oignons jaunes moyens et 6 gousses d'ail
- 2 branches de céleri et coriandre fraîche ou surgelée
- 2 CàS de gingembre haché
- 1 bâton de cannelle
- 1 CàS de coriandre en poudre
- ½ CàS de curcuma
- ½ Cuillère à café de poivre
- ½ CàS de garam masala
- Sel
- Citron vert ou jaune

Etapes

- Faites sauter le gingembre, l'ail, les oignons et le céleri coupés finement dans 1 bonne cuillère à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes, puis ajoutez et faites sauter toutes les épices pendant encore 30 secondes dans un faitout.
- Ajoutez les tomates (avec leur jus, s'il s'agit d'une conserve) puis le garam masala, ajoutez de l'eau si besoin pour que cela n'attache pas au faitout. Laissez frémir 15 mn environ, la sauce doit épaissir, puis retirez le bâton de cannelle.
- Disposez le poisson chaud dans un plat de service et arrosez de la sauce tomates
- Saupoudrez de zests de citron vert ou jaune et de coriandre fraîche.
- Servir avec un riz basmati et des légumes vapeur ou sautés.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

● POISSON CURRY COCO

21 Ingrédients

- 1 tête de brocoli et une poignée d'épinards, et/ou des feuilles de céleri, salade fatiguée
- 1 tasse de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 boîte et demie de lait de coco
- Huile d'olive ou de coco
- 3 oignons jaunes moyens
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 CàS de curry ou 4 ou 5 CàS de pâtes de curry vert
- Sel
- Riz basmati
- Citron vert ou jaune
- Coriandre
- Graines de sésame

Étapes

- Faites sauter l'ail, les oignons coupés finement à feu doux, dans un faitout avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco, pendant quelques minutes, puis ajoutez et faites sauter toutes les épices pendant encore 30 secondes dans un faitout.
- Ajoutez le lait de coco, le sel et les brocolis coupés, laissez cuire 3 à 4 mn, puis ajoutez les petits pois, laissez frémir encore quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien chauds mais encore croquants.
- Si le poisson est déjà cuit (vapeur), déposez le délicatement dans le faitout pour le chauffer.
- Vérifiez l'assaisonnement avant de servir, ajoutez curry, sel ou poivre si nécessaire puis ajoutez les feuilles de coriandre, quelques graines de sésame et servir avec du riz basmati et du citron (vert de préférence)

GRATIN DE POISSON À L'ANGLAISE (PEUT ÊTRE FAIT AVEC N'IMPORTE QUEL POISSON OU FRUITS DE MER) RECETTE INSPIRÉE DU NEW YORK TIMES COOKING

Ingrédients

- 500 g de poisson/fruits de mer type crevettes/st jacques ou moules.
- 3 poireaux
- 250g de pain sec
- 1 cuillère à soupe de farine
- 4 gousses d'ail
- 2 citrons (pour 2 Càs de zestes)
- 1 verre de lait et 1 verre de bouillon (légume ou volaille) à remplacer par de l'eau si vous n'en avez pas.
- 3 Càs de moutarde en poudre ou 3 Càs de moutarde douce
- 1 Càs d'estragon séché, 2 Càs de persil frais, 3 Càs d'aneth
- Huile d'olive, ½ cuillère à café de sel et poivre

Étapes

- Découpez les poireaux en rondelles d'environ 1cm et rincez les bien (ne pas garder trop de vert).
- Faites-les sauter dans une grande poêle ou une sauteuse, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant quelques minutes pour les assouplir, puis ajoutez l'ail tranché finement pour encore 30 secondes.
- Saupoudrez avec la farine, puis ajoutez la moutarde, le lait et le bouillon, salez, poivrez.
- Portez à ébullition puis baissez à feu doux pour laisser la sauce épaissir pendant 5 mn, puis retirez du feu et ajoutez l'estragon, la moitié du persil et de l'aneth.
- Découpez le pain en cubes d'environ 1cm, mélangez les cubes avec 2 Càs d'huile d'olive.
- Découpez le poisson en cubes d'environ 2 à 3 cm. Si le poisson est cru, déposez les cubes de poisson dans un plat à gratin, salez et saupoudrez des zestes de citron et du jus des deux citrons. Versez la sauce et les poireaux dessus, puis ajoutez les cubes de pain et pressez délicatement sur le dessus pour s'assurer qu'ils s'imbibent bien sur la moitié inférieure au moins. Enfournez pour 25 à 30mn à 180° jusqu'à ce que le gratin soit doré.
- Si le poisson est déjà cuit (vapeur), enfournez pour 15mn à 210°, jusqu'à ce que le gratin soit doré.
- A la sortie du four, ajoutez le reste des herbes fraîches et servir avec une grosse salade verte.

**POISSONS
BLANCS OU
POISSONS
GRAS**

● **GRAND AÏOLI – PEUT ÊTRE ÉGALEMENT TOTALEMENT VÉGÉTARIEN – INSPIRÉ D'UNE RECETTE DU NY**

23 TIMES COOKING

Ingrédients

- 500 g de fèves fraîches ou surgelées
- 1 kg ou 1,5 kg dans l'option végétarienne, de haricots verts, haricots coco, mange tout, asperges vapeur ou très légèrement rôties, radis, poivrons crus, carottes crues, concombres, fenouil crus et/ou cuits, tomates cerises + environ 300 g de belles feuilles de salade type romaine
- 500 g de lieu ou églefin

Sauce

- 3 jaunes d'oeufs
- 3 gousses d'ail
- 3 CàS de moutarde
- 3 CàS de jus de citron
- 1 cuillère à café de sel et de poivre
- 15 CàS d'huile d'olive
- 6 CàS de persil haché

Étapes

- Préparez tous les légumes : coupez en bâtonnets les carottes et les concombres, les fenouils en quartiers , lavez radis, tomates et faites cuire à la vapeur, les haricots verts, coco, mange tout, les fèves et asperges, quelques minutes seulement, (la moitié des fenouils peuvent être cuits également mais plus longuement) ils doivent rester très croquants. Disposez le tout dans un plat de service, arrosez d'un peu de jus de citron et réservez. Les légumes cuits peuvent rester à température ambiante.
- Faites cuire le poisson à la vapeur si vous avez choisi cette option, au dernier moment, ou si c'est un doux soir d'été, vous pouvez aussi le faire à l'avance et le servir froid.
- Préparez la sauce dans un blender. Placez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive et le persil, ajoutez environ 1/3 de tasse d'eau et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Le moteur toujours en route, versez l'huile d'olive en filet, tout doucement. Puis ajoutez en dernier le persil et mélangez bien.
- Disposez tous vos légumes sur un plat de service et la sauce dans un bol.

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

**Vous retrouverez
cette recette SANS
poisson dans la
rubrique "TOUT VERT"
POUR UNE OPTION
totalement
végétarienne !**

● **MOULES BRÛLE-DOIGTS OU AU VINAIGRE**

24

Ingrédients

- 6 l de moules

Pour la version au vinaigre

- 3 Càs d'huile d'olive
- 3 Càs de vinaigre de cidre
- 3 Càs de persil haché
- 1 citron
- Poivre

Etapes

- Préchauffez le four à 180°.
- Pour les moules brûle-doigts natures, il vous suffit de disposer les moules en une seule couche sur la plaque du four préalablement recouverte d'un papier sulfurisé et d'attendre qu'elles s'ouvrent. Environ 8 minutes. Retirez-les immédiatement et présentez-les sur un grand plat de service. (Il vous faudra sans doute faire 2 tournées pour les 6 litres de moules.)
- Pour la version au vinaigre. Préparez dans un bol, la sauce avec le vinaigre, l'huile d'olive, le zeste d'un demi-citron et du poivre.
- Cuire les moules au four comme précédemment, sortez-les et placez-les immédiatement dans un saladier et récupérez le jus de cuisson des moules. Mélangez ce jus avec la sauce du bol, puis placez les moules dans un plat de service et arrosez de la sauce.

Ingrédients

- 18 Saint-Jacques (3 par personne) que vous pouvez prendre fraîches ou surgelées.
- Huile de noix
- Citron jaune ou cédrat en zestes
- 1 tête de brocoli dont vous râperer juste les fleurs pour avoir une sorte de poudre verte.
- Sel et poivre

Etapas

- Si vos saint-jacques sont surgelées, rincez et coupez les en tranches très fines alors qu'elles sont encore congelées et disposez-les harmonieusement sur chaque assiette.
- Si vous les prenez fraîches, placez les bien à plat dans la partie congélateur de votre fridge pendant 30 mn avant de les couper, ce sera beaucoup plus simple.
- A l'aide d'un pinceau, polissez chaque morceau de Saint-Jacques avec de l'huile de noix. Salez et poivrez.
- Saupoudrez de zeste de citron et de brocoli râpé.
- Assaisonnez à nouveau d'un filet d'huile de noix, de sel et de poivre, et voila!
- Servir ultra frais.

POISSONS BLANCS OU POISSONS GRAS

**Recette idéale pour
les jours de fête, à
servir en entrée avec
un plat végétarien en
plat principal.**