

LE POISSON à votre portée

NOUVELLE ÉDITION



... les poissons et
les fruits de mer
qui font les délices
des gastronomes.

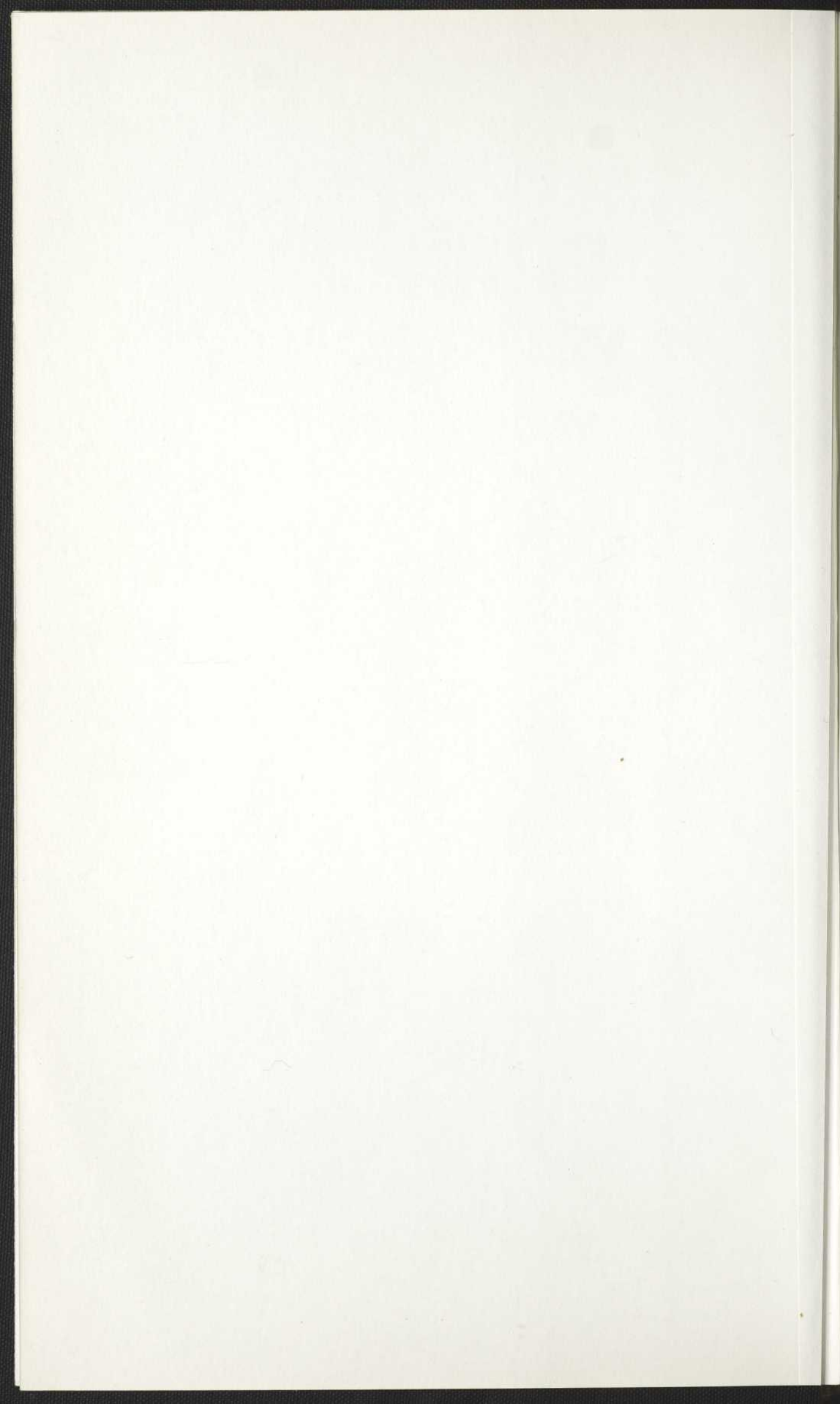
37 recettes faciles...



Pêcheurs... sachez conserver
votre poisson... le préparer
et l'apprêter comme il se doit.




INSTITUT NATIONAL
DES VIANDES, INC.



LE POISSON à votre portée

NOUVELLE ÉDITION

ROGER FORNER, D. A. PRÉSIDENT
INSTITUT NATIONAL DES VIANDES, INC.



INSTITUT NATIONAL DES VIANDES, INC.

LE
POISSON
à votre portée

NOUVELLE ÉDITION

TX
747
i5
1982

Toute reproduction de cet ouvrage, y compris les recettes, par quelque moyen que ce soit, est interdite, conformément aux dispositions de la loi des droits d'auteur.

Copyright © tous droits réservés en tous pays, y compris l'U.R.S.S.

Par Institut national des Viandes, inc.

et Roger Fortier. 1975-1982

Dépôt légal 1^{er} trimestre 1982

Bibliothèque nationale du Québec.

08200613

dédicace

Cette nouvelle édition est dédiée à la mémoire de mon père OVILA FORTIER et à un ami de longue date ROGER CHAMPOUX, deux précieux collaborateurs, qui nous ont quittés récemment pour un monde meilleur, mais qui chacun à sa façon a marqué le monde de l'alimentation, de la gastronomie, de la chasse et de la pêche.

Cette édition, qui se veut un guide éclairé pour les pêcheurs et les amateurs des produits de la pêche, est également dédiée:

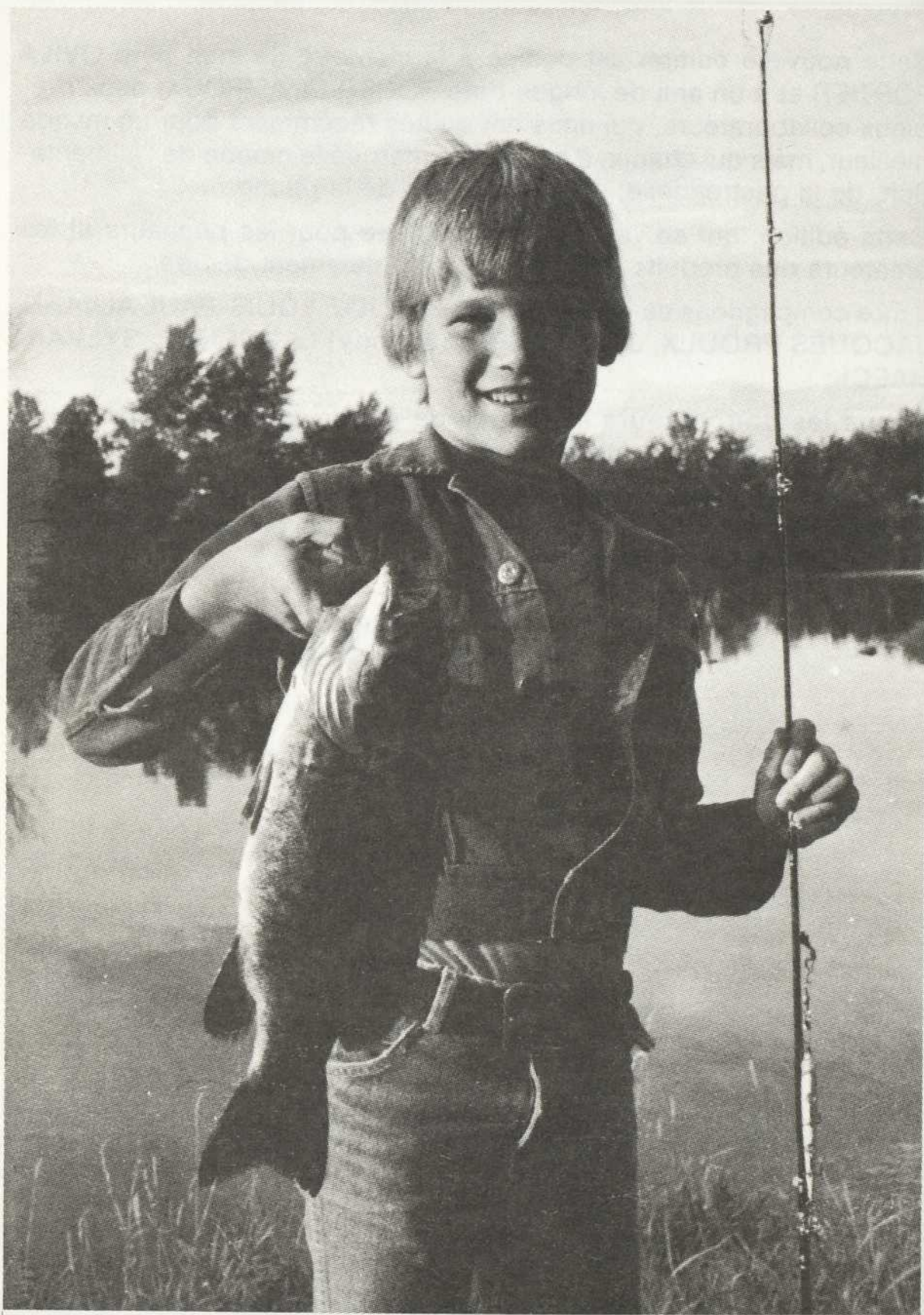
à mes compagnons de pêche, ROGER BAULU, LOUIS-PAUL ALLARD, JACQUES PROULX, JEAN-MARIE (Johnny) LAURENCE, SYLVAIN HAECK;

à tous les pourvoyeurs et guides de pêche qui dans le domaine halieutique font un excellent travail;

à tous les pêcheurs qui se complaisent à taquiner le poisson et tout particulièrement à leurs épouses qui ont le souci de faire un délice des produits de la pêche de leur mari.

Roger Fortier, B.A., président,
INSTITUT NATIONAL DES VIANDES, INC.

PETIT PÊCHEUR...



... DEVIENDRA GRAND!

remerciements

Nous tenons à remercier bien sincèrement tous ceux qui ont participé à la préparation et à la révision de cet ouvrage sur «le poisson à votre portée», tout particulièrement les maîtres cuisiniers et artisans du Québec et d'ailleurs qui nous ont obligeamment livré les secrets de leurs recettes culinaires, sans pour autant oublier nos autres collaborateurs, dont Soeur Monique Chevrier, c.n.d., directrice de l'art culinaire à l'Institut national des Viandes, inc.; Albert Courtemanche, biologiste; Roger Champoux, gastronome réputé; Jacques Berrols, conseiller en nutrition; Jean-Paul Leblanc M.B., de l'Institut national des Viandes, inc.; André Arseneault et Guy Fillion, tous deux des Pêcheurs unis du Québec; Michèle Daigneault, du Centre alimentaire des Pêches, Pêches et Océans; Serge Marleau, auteur du livre «La Pêche à la Mouche», John Taylor, photographe, et Richard Brillon, graphiste.

Sans la collaboration de tous ces spécialistes et experts, il ne nous aurait assurément pas été possible de vous présenter un ouvrage aussi complet sur la préparation et l'utilisation des produits de la pêche.

Bon appétit!

Roger Fortier, B.A., président,
INSTITUT NATIONAL DES VIANDES, INC.

PETIT PECHEN

Il y a une grande différence entre un petit et un grand. Le petit est un début, le grand est un résultat. Le petit est un commencement, le grand est une fin. Le petit est un commencement de sagesse, le grand est une sagesse accomplie. Le petit est un commencement de science, le grand est une science parfaite. Le petit est un commencement de vertu, le grand est une vertu consommée. Le petit est un commencement de bien, le grand est un bien accompli. Le petit est un commencement de gloire, le grand est une gloire consommée. Le petit est un commencement de vie, le grand est une vie accomplie. Le petit est un commencement de mort, le grand est une mort consommée. Le petit est un commencement de résurrection, le grand est une résurrection accomplie. Le petit est un commencement de gloire éternelle, le grand est une gloire éternelle consommée.

... DEVIENDRA GRAND

préface matières

Parler poisson, c'est parler pêche, et parler pêche quelle joie! Le pêcheur impénitent que je suis en saisit toutes les occasions. C'est pourquoi je suis ravi de l'invitation qui m'est faite par monsieur Roger Fortier, le président de l'Institut national des Viandes, de préfacier ce livre.

La première édition du «Poisson à votre portée» a connu depuis sa publication en 1975, un immense succès, ce qui est normal, l'ouvrage répondant à un besoin réel. Mais les éditions finissent par s'épuiser. Surtout celles des bons livres. Il faut donc sans cesse recommencer.

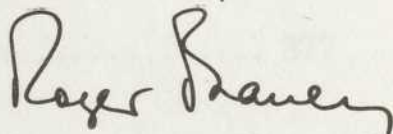
L'Institut national des Viandes s'est donné, depuis plus de trente ans déjà, une mission: l'enseignement. Pionnier au domaine de l'alimentation, il a dispensé des cours de formation qui font honneur à la profession; il a multiplié les ouvrages sur les gibiers du Québec; par le film, le livre, la radio, la télévision, l'Institut a cherché par tous les moyens à améliorer «le mieux vivre».

Le poisson à votre portée — deuxième édition — illustre bien la constance dans cet effort. Enrichi de nombreuses recettes et photos, d'éléments nouveaux, et avec l'appui de ses prestigieux collaborateurs, ce livre fera le ravissement de tous. Il épouse cette fois un format nouveau, ce qui lui permettra de se mieux intégrer à votre bibliothèque.

Mais ce qui m'étonne et me ravit tout à la fois, c'est la simplicité dans la présentation. Les différents auteurs ont cherché dans leur texte à ne pas compliquer les choses, et l'image aidant, un enfant peut, en parcourant l'ouvrage, apprendre et retenir pour la vie. Et c'est en cela que réside une oeuvre utile.

Poisson est évidemment un terme générique, car on trouve dans cet ouvrage des conseils sur la façon d'apprêter mollusques et crustacés, fruits de mer de toutes sortes, et rien ne s'opposerait à l'inclusion de mammifères marins, tant il est vrai que la baleine, par exemple, fréquente les eaux du Québec. Le homard, dans cette nouvelle édition, reçoit l'accueil qu'il convient d'accorder à cet honorable gentleman des profondeurs.

Après lecture du «Poisson à votre portée», tout vieux pêcheur — dont je suis — sent croître en lui un désir plus ardent encore d'aller taquiner truites et dorés, achigans et brochets, ne serait-ce que pour le plaisir de faire l'essai de quelques-unes des recettes que contient ce livre, car les plaisirs de la pêche, c'est aussi de goûter le poisson pêché — et d'en parler!



Roger Baulu.

L'Institut national des études démographiques a pour but de promouvoir la recherche et de diffuser les résultats de ses travaux. C'est pourquoi il a été créé par le gouvernement fédéral canadien en 1972.

La première édition de l'Annuaire de la fécondité a connu un grand succès. Elle a été publiée en 1975 et a été révisée en 1978. Cette édition est la plus récente et elle est la plus complète.

L'Institut national des études démographiques a pour but de promouvoir la recherche et de diffuser les résultats de ses travaux. C'est pourquoi il a été créé par le gouvernement fédéral canadien en 1972.

La présente édition de l'Annuaire de la fécondité a été préparée par le personnel de l'Institut national des études démographiques. Elle est le fruit de la collaboration de nombreux chercheurs et de la contribution de nombreux bénévoles.

Mais ce qui m'honore et me motive le plus, c'est la simplicité avec laquelle les données ont été présentées. Les données ont été présentées de manière à être facilement accessibles à tous. C'est ce qui est le plus important.

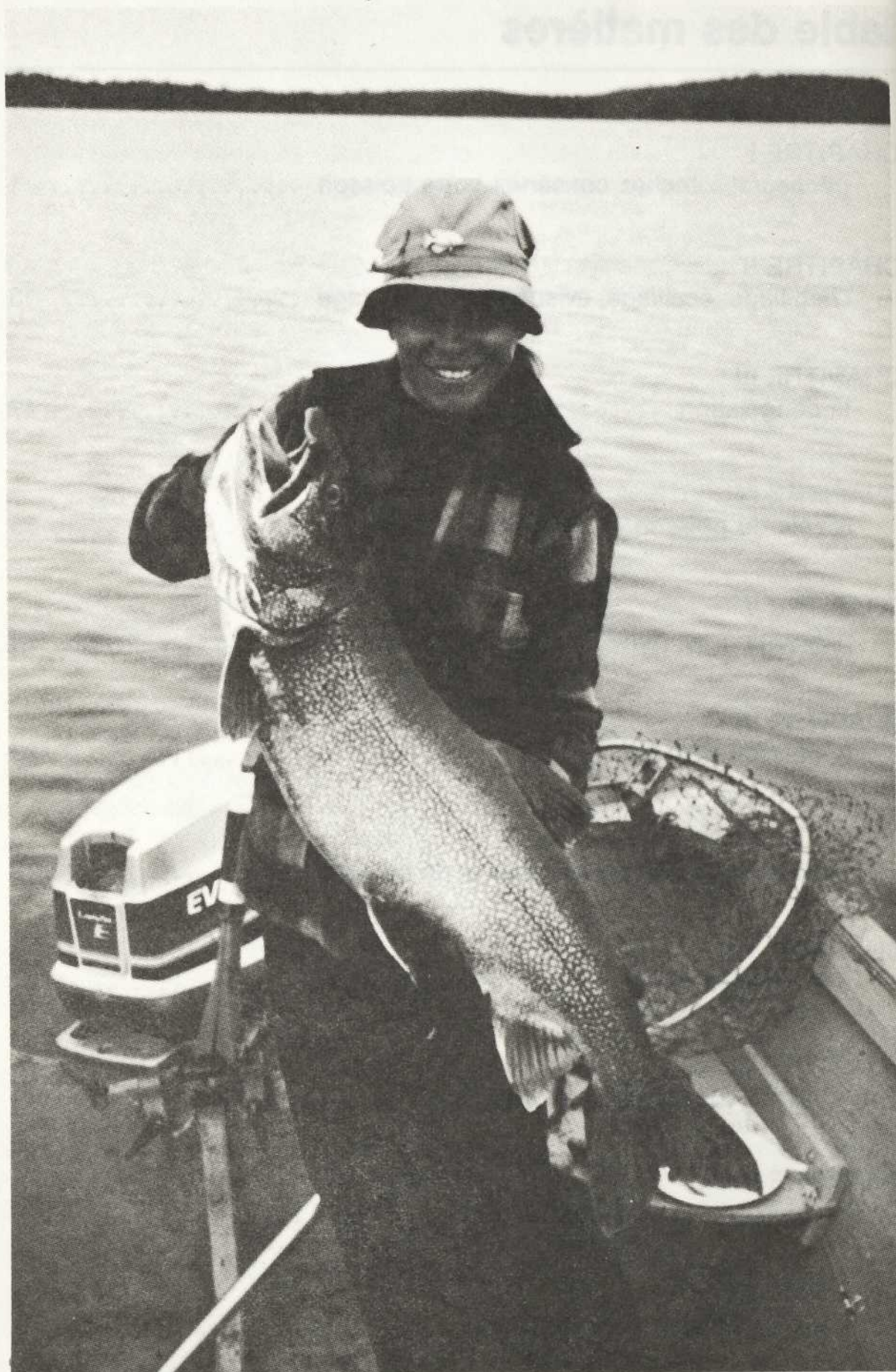
Enfin, les données ont été présentées de manière à être facilement accessibles à tous. C'est ce qui est le plus important. Les données ont été présentées de manière à être facilement accessibles à tous.

Enfin, les données ont été présentées de manière à être facilement accessibles à tous. C'est ce qui est le plus important. Les données ont été présentées de manière à être facilement accessibles à tous.


Roger Barré

table des matières

CHAPITRE I	
pêcheurs!... sachez conserver votre poisson	1
CHAPITRE II	
l'habillage: écaillage, éviscération et filetage	13
CHAPITRE III	
la congélation	47
CHAPITRE IV	
le rôle du poisson en diététique	55
CHAPITRE V	
poissons gras, poissons maigres	73
CHAPITRE VI	
le poisson et le vin	83
CHAPITRE VII	
les techniques de préparation et de cuisson	95
CHAPITRE VIII	
337 recettes faciles	101
CHAPITRE IX	
la pêche commerciale au Québec	361
CHAPITRE X	
les poissons du Québec	365
CHAPITRE XI	
une poignée de conseils	377



Une magnifique truite grise de 24 livres capturée dans le parc de La Verendrye.

CHAPITRE I

PÊCHEURS... SACHEZ CONSERVER VOTRE POISSON...

Albert Courtemanche, biologiste

Pour les pêcheurs qui aiment non seulement à capturer du poisson mais aussi à s'en régaler et à en régaler leur famille ou leurs amis, ça n'est pas tout d'avoir l'habileté... ou la bonne fortune de réussir de belles captures. Il leur faut aussi savoir ce qu'il faut faire — ou éviter de faire — pour garder leurs prises en bonne condition depuis le moment de leur capture jusqu'à ce qu'ils soient prêts à les déguster.

Au Québec, c'est jusqu'à un certain point une obligation pour les pêcheurs de savoir comment conserver leur poisson, puisque les règlements de la pêche interdisent expressément de laisser se perdre du poisson propre à la consommation humaine.

Le poisson est un aliment qui se détériore très vite

Une chose qu'il importe de savoir et de ne jamais oublier, c'est que le poisson à l'état frais est un aliment fragile, qui se détériore très rapidement.

Contrairement aux autres viandes, la chair du poisson ne s'améliore pas en vieillissant. Partant il s'ensuit que, si l'on veut garder au poisson toute sa saveur, il faut dès sa capture, durant le transport et une fois rendu à la maison, prendre toutes les précautions aptes à le conserver dans les meilleures conditions. Il faut avant tout éviter de commettre des impairs, c'est-à-dire, appliquer de bonne foi des procédés, qui, loin d'aider à conserver le poisson, ont pour résultat de favoriser et d'accélérer sa détérioration.

La solution idéale

La solution idéale pour tirer du poisson le maximum de profit comme aliment et bénéficier au maximum de sa saveur est assurément de le déguster dès qu'on l'a capturé.

C'est un fait déjà depuis longtemps reconnu que plus vite on consomme le poisson après sa sortie de l'eau, meilleur il est.

Populairement, on dit que le poisson est à son meilleur lorsqu'il passe directement du lac dans la poêle. C'est ce dont sont conscients certains pêcheurs pour qui un poêlon fait désormais parti de leur équipement régulier de pêche, ce en quoi ils ont pleinement raison.

De fait, pour un adepte du plein air, quoi de plus savoureux qu'une truite ou un doré fraîchement capturés, cuits à point en pleine nature, assaisonnés de soleil, d'air pur, de vent léger, du chant des oiseaux, du clapotis des vagues, dans le décor d'un lac serré de près par une forêt demeurée ou redevenue vierge. Il n'en faut pas tant pour mettre l'eau à la bouche... et faire rêver.

La congélation immédiate

Une autre solution idéale, théoriquement de premier choix après la consommation immédiate, serait d'éviscérer son poisson dès qu'on l'a capturé et de le congeler immédiatement. Toutefois, à moins que vous ne pêchiez à proximité de votre chalet et que votre chalet soit équipé à cette fin, il n'y faut point songer.

En pratique, il faut donc se débrouiller autrement et savoir se tirer d'affaire avec les moyens limités dont on dispose.

Que faire au moment de la capture?

Vous êtes chanceux... ou vous connaissez votre métier... et un magnifique poisson: doré, brochet, achigan ou truite, poussé par la curiosité, a commis l'imprudence de mordre à votre appât, et vous, à l'autre extrémité de la ligne, vous avez eu l'habileté ou le bonheur de le ferrer au bon moment et de le sortir de l'eau.

Que devez-vous faire alors — ou éviter de faire — pour garder votre capture en bonne condition jusqu'à ce que la partie de pêche soit terminée et que vous soyez revenu au camp ou à la maison?

La méthode de la corde ou de la chaîne

Il y a des gens qui, dès qu'ils capturent un poisson, se hâtent de le fixer à une corde ou à une chaîne munie de boucles à ressort et de le remettre à l'eau immédiatement, soit auprès du rivage s'ils pêchent du bord, ou suspendu à leur embarcation s'ils pêchent au large. Le procédé en soi a du bon, parce que, bien sûr, tant que les poissons demeurent vivants, ils restent frais.

Cette méthode toutefois ne peut être généralisée, du fait que toutes les espèces de poisson ne sont pas également résistantes. Les truites, par exemple, supportent mal un tel traitement. Il en est de même pour les maskinongés qui sont très nerveux, et pour les crapets qui sont relativement fragiles. Par contre, le brochet, le doré, la barbotte et la barbue, entre autres, peuvent être conservés vivants de cette façon parfois assez longtemps.

D'une façon générale, parce qu'ils sont gardés près de la surface où la température de l'eau, excepté tôt le printemps ou tard l'automne, est la plus élevée, les poissons dits d'eau chaude supportent mieux ce traitement que les poissons de profondeur, notamment les truites, pour qui la température de l'eau est un facteur limitant.

On pourrait obvier à cette difficulté en gardant les poissons en profondeur, où l'eau est plus froide, mais alors, si l'on pêche également en pro-

fondeur, les lignes risquent de s'emmêler aux cordes de suspension et de mettre à contribution la patience du pêcheur.

Une bonne façon de tenir les poissons en laisse, c'est de les retenir par la mâchoire inférieure en pratiquant dans le plancher de la bouche derrière le maxillaire une ouverture par où l'on passe la corde ou la boucle de la chaîne. Si, comme on le voit parfois, on transperce en même temps avec la boucle de la chaîne les deux mâchoires du haut et du bas, le poisson ainsi retenu ne peut plus ouvrir la bouche ni respirer, et a tôt fait de suffoquer. Ça n'est donc pas recommandé.

Bien entendu que le procédé de la corde ou de la chaîne n'est valable que si les poissons ont un maxillaire inférieur suffisamment résistant. On ne peut donc l'employer avec le corégone, l'alose, la laquaiche, les carpes et les jeunes truites, qui ont la bouche très fragile.

Une façon de faire qui n'est pas recommandable, c'est de tenir ses poissons en laisse en leur introduisant dans la gueule une corde ou une boucle de la chaîne, que l'on fait ressortir par l'ouverture branchiale. En procédant de cette façon, on peut difficilement éviter d'endommager les branchies qui sont très fragiles et qui, le moindrement blessées, ont pour résultat de provoquer une hémorragie qui peut rapidement amener la mort. C'est l'équivalent pour nous d'un poumon perforé.

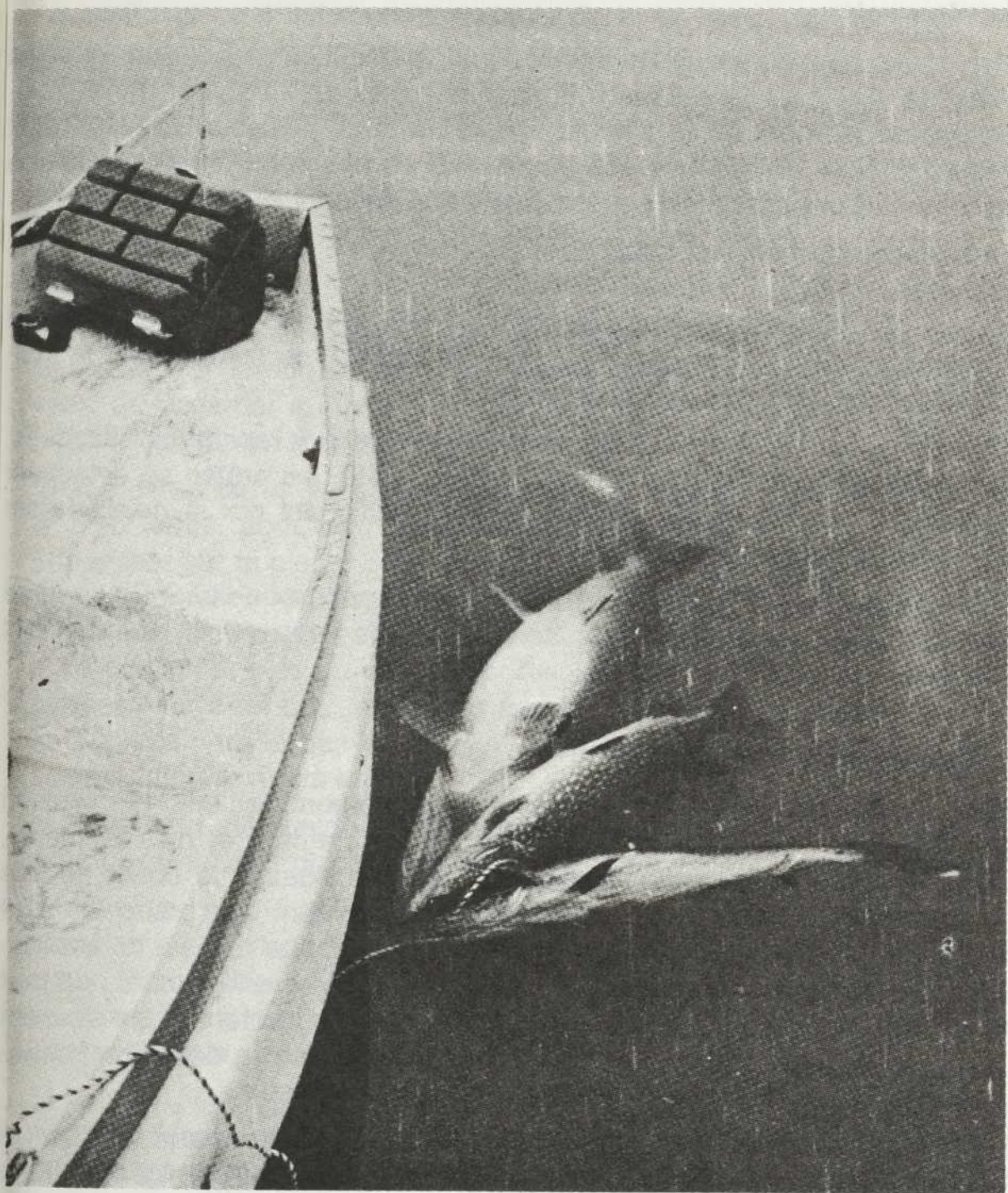
Le panier

Une variante de la corde ou de la chaîne pour conserver le poisson vivant, c'est le panier, treillis d'osier ou de métal, qu'on suspend à côté de la chaloupe et dans lequel on place les poissons dès leur capture.

Cette méthode en soi est préférable à la corde ou à la chaîne, parce que, d'une part, demeurant libres, les poissons ont plus de facilité pour respirer et que, d'autre part, on ne risque point d'endommager les branchies.

Pour garder des poissons vivants dans un panier, il faut éviter de trop les entasser, sinon les poissons risquent de manquer d'oxygène et de suffoquer. Les barbottes et les barbues sont très peu exigeantes du point de vue oxygène, mais par contre, si elles sont confinées dans un espace trop restreint et trop pressées les unes contre les autres, elles se blessent mutuellement avec leurs aiguillons, ou blessent les autres poissons.

Si l'on pêche dans le voisinage d'une marina ou en un endroit où de nombreuses embarcations à moteur sont utilisées, il y a risque que de la gazoline ou de l'huile soit répandue dans l'eau et vienne flotter à la surface. Il n'est pas recommandé alors de garder des poissons à la corde, à la chaîne ou dans un panier, surtout près de la surface. Il y a danger que le poisson s'imprègne d'huile ou de gazoline et que la saveur en soit affectée. En pareille circonstance, il vaut mieux sortir les poissons de l'eau dès qu'on les capture.



Une chose qu'il ne faut pas faire: garder ses poissons à l'eau après qu'ils sont morts.

Photo: John Taylor

Le réservoir

Il y a des pêcheurs qui s'imaginent que, parce que le poisson vit dans l'eau, la meilleure façon de le conserver, c'est de le garder dans l'eau, et qui, au moment de la capture, déposent leurs poissons dans un petit récipient, cuve ou sceau, placé sur le bord du rivage ou dans la chaloupe et contenant une quantité d'eau forcément très limitée.

Cette façon de faire est totalement à déconseiller. Du poisson placé dans cette eau a tôt fait d'épuiser l'oxygène du milieu et de mourir par suffocation. S'il fait le moins chaud, l'eau elle-même se réchauffe et le poisson baigne alors dans un excellent bouillon de culture pour la multiplication des bactéries de décomposition.

Des truites gardées dans ces conditions deviennent rapidement flasques, leur chair devient molle et, lorsqu'on les apprête, les arêtes se détachent facilement comme de minuscules ressorts, indiquant par là qu'elles sont déjà pour le moins en partie défraîchies.

Dès que le poisson a cessé de vivre, il faut le sortir de l'eau. Sinon, il se détériore très vite, surtout si la température de l'eau est le moins élevée.

L'éviscération

Dès que le poisson est mort ou retiré définitivement de l'eau, le mieux, si la chose est possible, est de l'ouvrir immédiatement et de l'éviscérer, prenant soin d'enlever non seulement le tube digestif, le coeur, le foie et les gonades, mais aussi les branchies et le rein. Les branchies sont gorgées de sang et se détériorent très rapidement. Le rein est cette substance brun foncé qui est accolée au sommet de la cavité ventrale de part et d'autre de la colonne vertébrale et qui, par les profanes, est souvent pris pour du sang coagulé. Viscères, branchies et rein se détériorent beaucoup plus rapidement chez le poisson que la chair elle-même.

L'éviscération immédiate est particulièrement recommandée dans le cas de poissons piscivores, tels que le brochet, le doré, l'achigan, la truite brune, la truite arc-en-ciel, qui souvent ont dans leur estomac des poissons en partie digérés. Le contenu stomacal est alors susceptible de se détériorer très vite et d'affecter le reste du poisson.

Le lavage

Lorsqu'on éviscère le poisson, il ne faut pas le laver. On l'essuie le mieux qu'on peut avec un linge sec, du papier absorbant ou de la mousse. Il faut éviter tout contact du poisson avec l'eau. Autrement les humeurs qui se dégagent de la chair forment avec l'eau un excellent milieu de culture pour les bactéries.

Le seul cas où il est recommandable de laver le poisson à l'eau immédiatement, c'est lorsqu'on a eu la malchance de renverser sur lui une substance susceptible de lui donner un mauvais goût, tels que de l'huile à moteur, de la gazoline ou des insecticides. Alors on lave le poisson à grande eau, mais, après le lavage, on doit se hâter de le placer le plus tôt possible dans de la glace ou au froid.

Le froid

La meilleure formule pour garder au poisson son maximum de fraîcheur et de saveur lorsqu'on l'a retiré définitivement de l'eau, c'est évidemment de le garder au froid si l'on est équipé en conséquence, ce qui toutefois est un cas qui se présente plutôt rarement.

Si l'on utilise de la glace contenue dans un récipient thermiquement isolé et bien fermé, pour bien garder le poisson, éviscéré ou non, il suffit de le déposer sur la glace. Si le récipient n'est pas isolé et bien fermé, il faut de plus recouvrir le poisson de glace concassée. C'est d'ailleurs de cette façon que procèdent les pêcheurs commerciaux pour expédier leurs poissons aux grossistes ou les transporter au marché. La raison est facile à comprendre: c'est que, étant plus lourd, s'il est libre de circuler, l'air froid se déplace vers le bas et laisse la face supérieure du poisson exposée à une température plus élevée.

Si le poisson est quelque peu volumineux et s'il a été éviscéré, il est bon aussi de placer de la glace concassée à l'intérieur dans la cavité générale.

Il faut éviter que le poisson baigne dans l'eau de fonte de glace, qui nécessairement finit par s'accumuler, si le contenant est étanche. Les pêcheurs commerciaux, qui ont une longue expérience dans la manipulation du poisson, utilisent des caisses ajourées qui laissent s'échapper l'eau à mesure que la glace fond.

Si l'on ne peut laisser l'eau s'écouler à mesure que la glace fond, par exemple lorsqu'on utilise un moyen de transport public, on contourne la difficulté en plaçant le poisson dans un sac de polyéthylène étanche avant de l'enfourer dans la glace. Dans le cas d'un poisson quelque peu volumineux qui a été éviscéré, s'il y a lieu de mettre de la glace à l'intérieur, on enferme la glace elle-même dans un sac de polyéthylène étanche avant de la déposer dans la cavité ventrale.

D'une façon générale, dès qu'un poisson est mort, le contact avec l'eau est à éviter, sinon pour le laver au moment même de le consommer.

À l'air libre

Si l'on n'a pas de froid ou de glace à sa disposition — ce qui est le cas le plus fréquent —, on laisse tout simplement le poisson exposé à l'air

libre, même s'il fait soleil. Au contact de l'air, le mucus qui recouvre la peau et les humeurs qui se dégagent de la chair lorsque le poisson a été éviscéré, se dessèchent et forment une couche aseptique, qui empêche les bactéries de pénétrer dans la chair et de se développer.

Il y a des pêcheurs qui, le long d'un cours d'eau, accrochent leurs poissons aux branches des arbustes au fur et à mesure qu'ils les capturent. La méthode est excellente, car les poissons sont alors exposés à l'air libre de toutes parts.

Le petit campagnard qui enfile ses truites sur une branche à mesure qu'il les capture et qui les transporte exposées à l'air, procède également de la bonne façon.

Le panier de pêche

Lorsque vous pêchez à gué et que vous recueillez vos captures dans une gibecière ou un panier de pêche, il est bon d'y placer aussi des feuilles vertes ou de la mousse pour tenir les prises séparées. Des poissons empilés les uns sur les autres ou trop entassés sont exposés à chauffer rapidement, surtout par temps chaud.

La mousse

Une méthode qui a du bon et qui est assez fréquemment utilisée par les pêcheurs pour conserver ou transporter leurs poissons, c'est de les enfouir dans de la mousse fraîche, ou encore de les envelopper dans un linge ou dans du papier journal qu'on maintient humides. En fait, c'est tout simplement appliquer le principe de la gourde: un contenant recouvert d'un tissu qu'on maintient mouillé; l'eau du tissu, en s'évaporant, soutire de la chaleur du contenu, qui est ainsi maintenu de quelques degrés plus frais que l'air ambiant; plus l'air environnant est chaud et sec, plus l'évaporation est rapide et plus la différence de température est prononcée.

La sphaigne, que l'on trouve généralement en abondance dans les sous-bois des forêts de conifères ou dans les dépressions humides, est assurément et de loin le meilleur type de mousse à utiliser pour conserver et transporter le poisson. La sphaigne est l'un des produits qui, à l'état sec, présente, vis à vis de l'eau, l'une des plus grandes capacités d'absorption et de rétention, soit près de vingt fois son poids sec. Il faut la maintenir humide pour bien garder le poisson.

Comme enveloppe pour conserver et transporter le poisson, le tissu de jute, maintenu humide et exposé à l'air, donne de très bons résultats.

Les contenants de polyéthylène

Les contenants de polyéthylène, sacs ou autres types de contenants, sont totalement à bannir, lorsqu'on ne peut faire autrement que de garder le poisson à la température ambiante. Pour garder le poisson dans la chaloupe ou le transporter, c'est assurément invitant, parce que c'est propre. Mais, du point de vue de la conservation du poisson, c'est sans contredit l'un des pires procédés. Si le contenant est étanche et bien fermé, le poisson se trouve placé comme dans un incubateur présentant des conditions idéales d'humidité et de chaleur pour la multiplication des bactéries. Rien d'étonnant alors que le poisson soit vite gâté.

Les contenants rigides en polyéthylène ou en styromousse, qui sont de très bons isolants thermiques, se comportent comme une glacière s'ils contiennent de la glace, sinon ils sont plus ou moins l'équivalent d'un sac de polyéthylène.

Les sacs à dos

Si vous avez à transporter vos poissons dans un sac à dos, il vaut mieux utiliser un sac non imperméable, qui laisse passer l'air. C'est peut-être moins propre et moins confortable pour celui qui transporte le sac, mais vos poissons ne s'en porteront que mieux. Si le sac est maintenu humide, du point de vue conservation, le résultat sera encore meilleur.

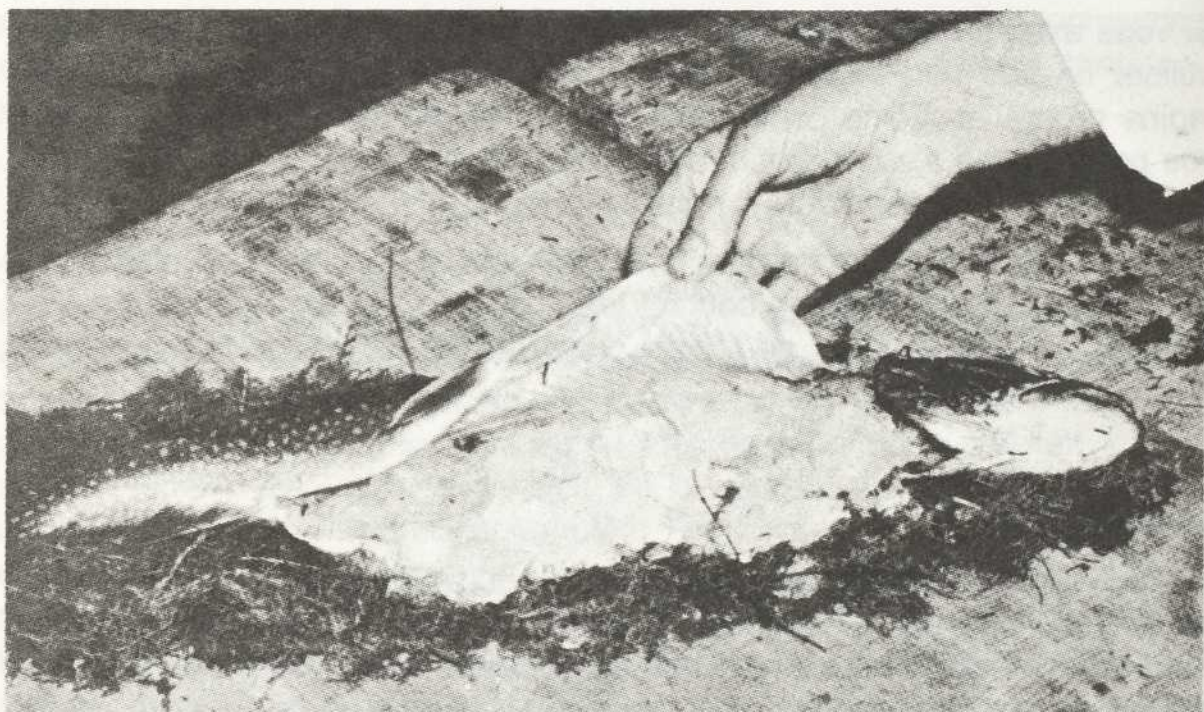
Dans un sac à dos comme dans une gibecière, il faut éviter de placer trop de poissons directement en contact les uns avec les autres, mais prendre soin de les séparer avec de l'herbe, des feuilles vertes, de la mousse ou du papier absorbant.

La glace sèche

De la glace sèche, lorsqu'on peut s'en procurer, contenue dans des sacs de polyéthylène placés directement sur le poisson et dans la cavité ventrale dans le cas de gros spécimens, constitue un excellent moyen pour conserver ses captures durant le transport. L'avantage de la glace sèche, c'est qu'elle fond par sublimation et donc ne mouille pas.

La neige

Du poisson enfoui dans de la neige fondante peut demeurer vivant pendant plusieurs heures. Toutefois, il faut prendre soin que l'eau de fonte s'écoule au fur et à mesure, autrement les poissons meurent rapidement par suffocation. C'est une méthode qui peut être utilisée tôt au printemps, lorsqu'il y a encore de la neige dans le bois.



Empaqueter le poisson qu'on vient de capturer dans de la mousse de sphaigne humide est une bonne façon de le conserver au frais, lorsqu'on n'a pas de glace à sa disposition.

Photo: Roger Fortier

Le filetage

Il y a des pêcheurs qui, là où c'est permis, filètent leur poisson immédiatement sur place, surtout lorsqu'il s'agit de brochets et de dorés. C'est évidemment moins lourd et moins encombrant pour le transport, surtout lorsqu'il faut porter. Il vaut mieux alors ne pas enlever immédiatement la peau qui recouvre l'une des faces du filet: elle sert de protection durant le transport.

De retour à la maison

De retour à la maison, si votre poisson est déjà vidé, écaillé et même fileté, votre épouse vous sera sûrement reconnaissante de n'avoir pas à faire ce travail elle-même et partant sera toute disposée à mettre à votre disposition ses talents de cordon bleu pour vous apprêter votre poisson selon vos goûts, à moins que vous ne soyez vous-même maître queux.

De toutes façons, dès votre arrivée à la maison, vous devez éviscérer votre poisson, si ça n'est pas déjà fait, et l'écorcher s'il y a lieu. C'est alors et alors seulement que le moment est venu de le laver à l'eau, soit pour le faire frire, soit pour le congeler.

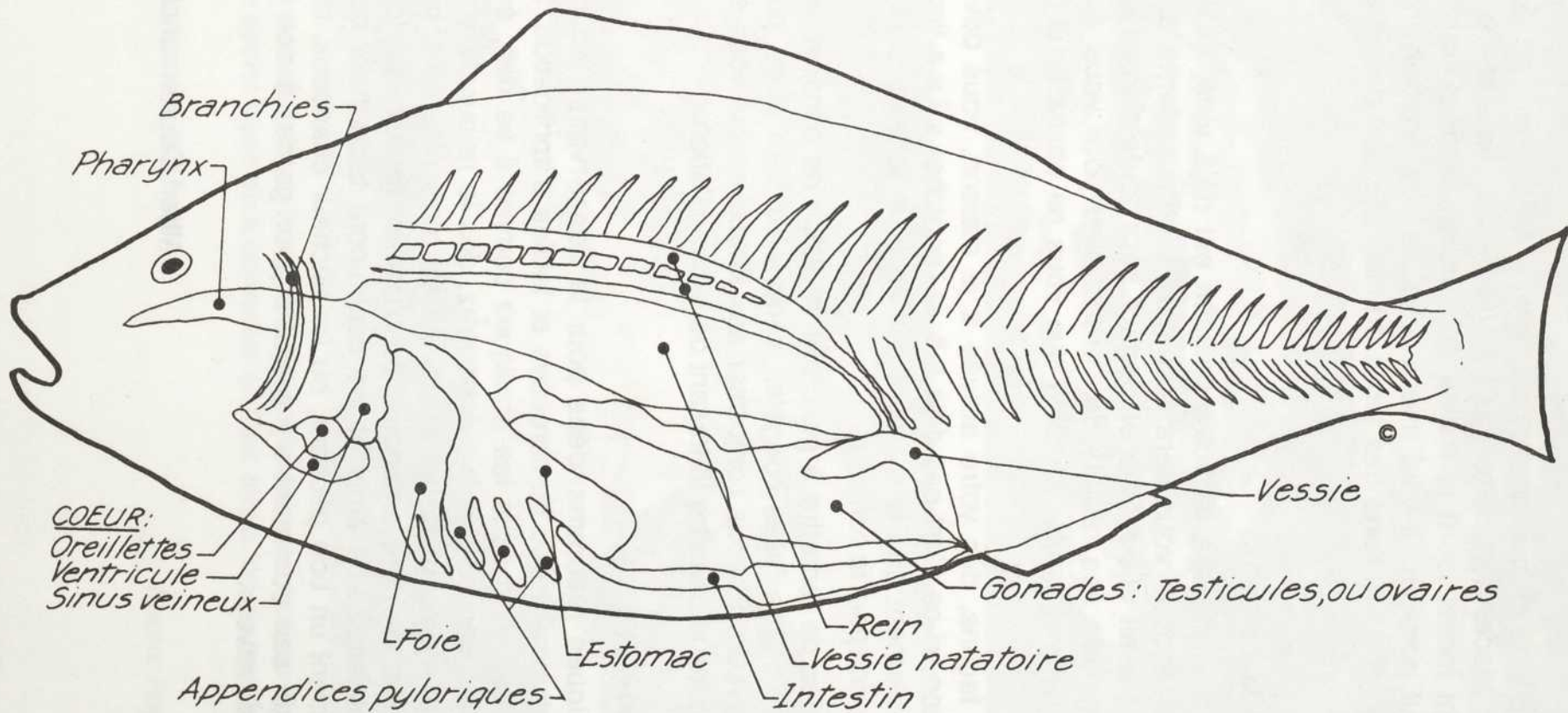
Si vous optez de remettre à plus tard le plaisir de consommer votre poisson et que vous le faites congeler, vous ferez bien alors, pour lui garder toute sa saveur, de vous conformer aux directives qui vous sont données à ce sujet dans le chapitre III traitant de la congélation.

Conclusion

Les techniques recommandées pour la conservation du poisson sont en fait relativement peu nombreuses et faciles d'application. Si elles vous sont familières et si vous les appliquez comme il se doit, évitant surtout de commettre des erreurs, vous pourrez, dès le retour de vos excursions de pêche et même plusieurs semaines ou mois plus tard, goûter les délices d'un filet de doré amandine ou d'une truite cuite au four, faire partager ce plaisir à vos amis et les convaincre facilement que vous êtes non seulement un bon pêcheur, ou un pêcheur chanceux, mais aussi un gourmet qui sait comment s'y prendre pour garder à son poisson son maximum de saveur.

Albert Courtemanche, biologiste

anatomie du poisson



CHAPITRE II

**L'HABILLAGE:
ÉCAILLAGE,
ÉVISCÉRATION ET
FILETAGE**

Roger Fortier, B.A.

L'ÉCAILLAGE



Un linge ou un papier enroulé autour du pédoncule caudal assure une prise solide.



Pour l'écaillage, utiliser un couteau ou, mieux, un grattoir approprié.

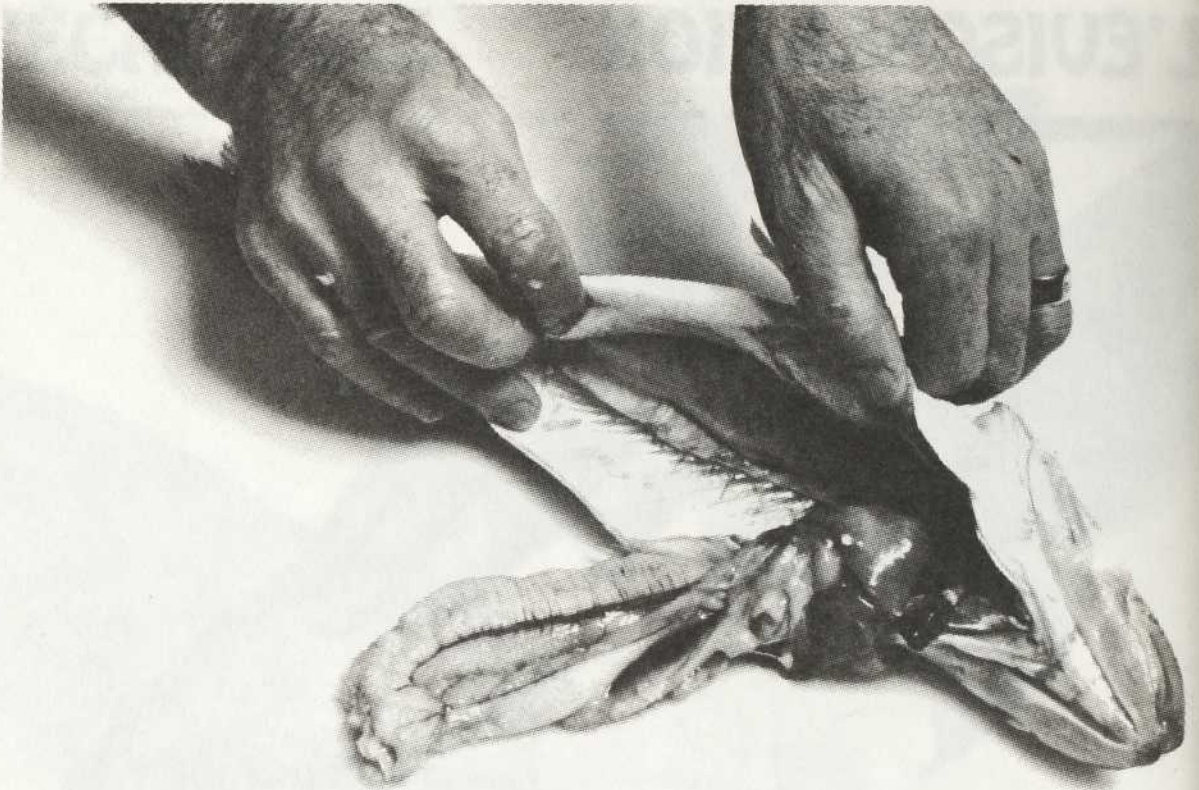
L'ÉVISCÉRATION



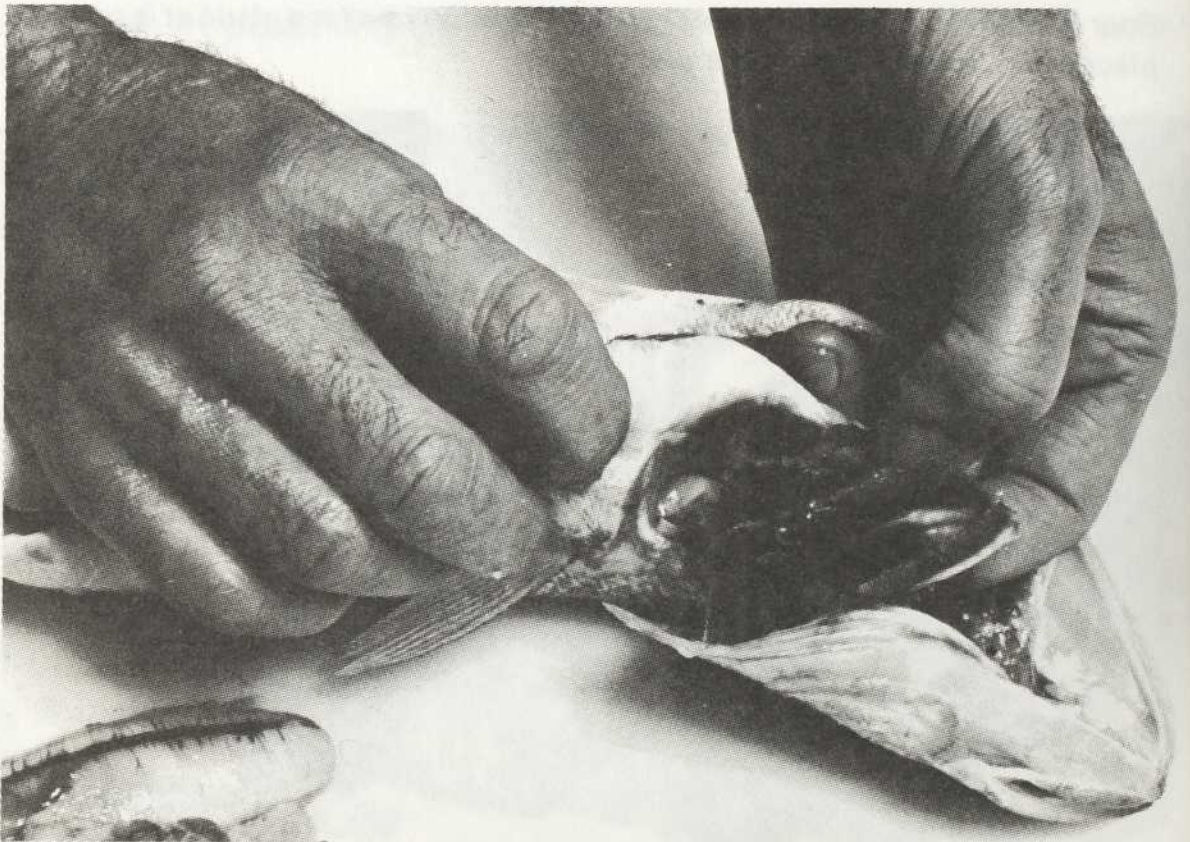
1° Pour éviscérer un poisson, le déposer à plat sur une surface plane et le tenir en place avec la main appuyée à plat sur lui.



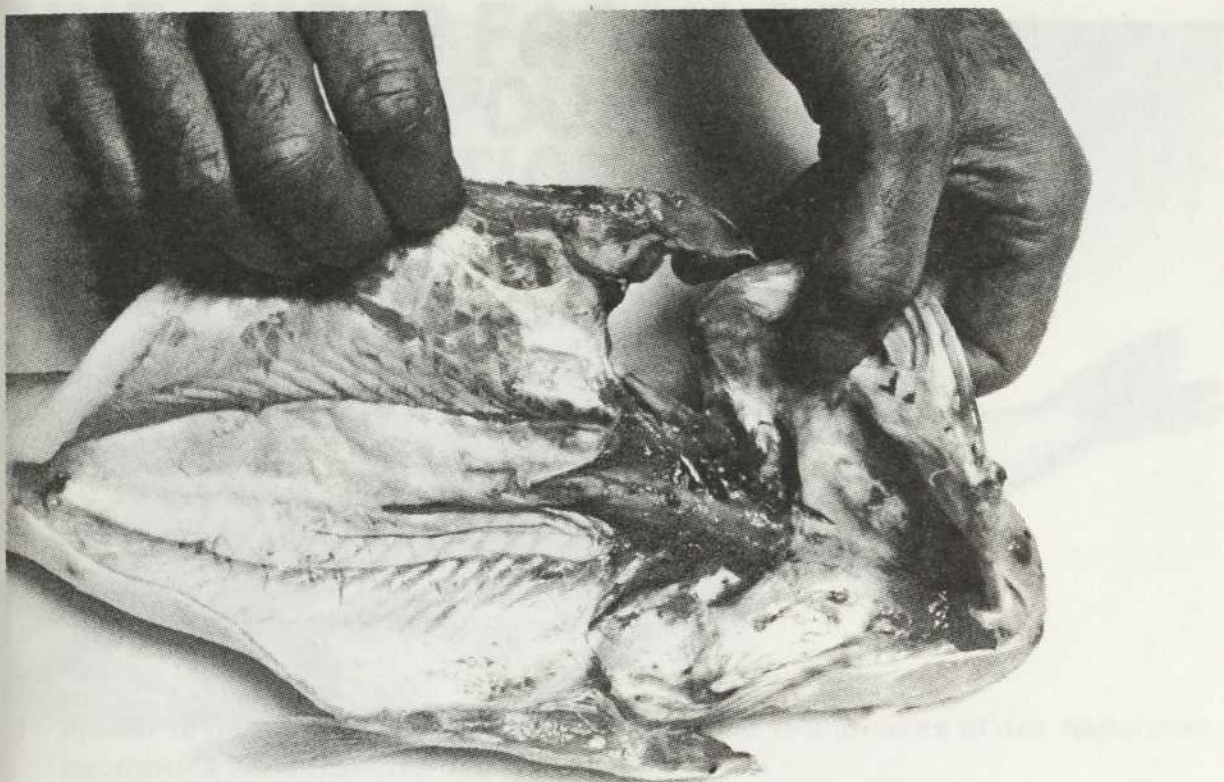
2° Pour dégager les viscères, ouvrir le poisson depuis l'anus jusqu'à la fente branchiale.



3° Retirer les viscères.



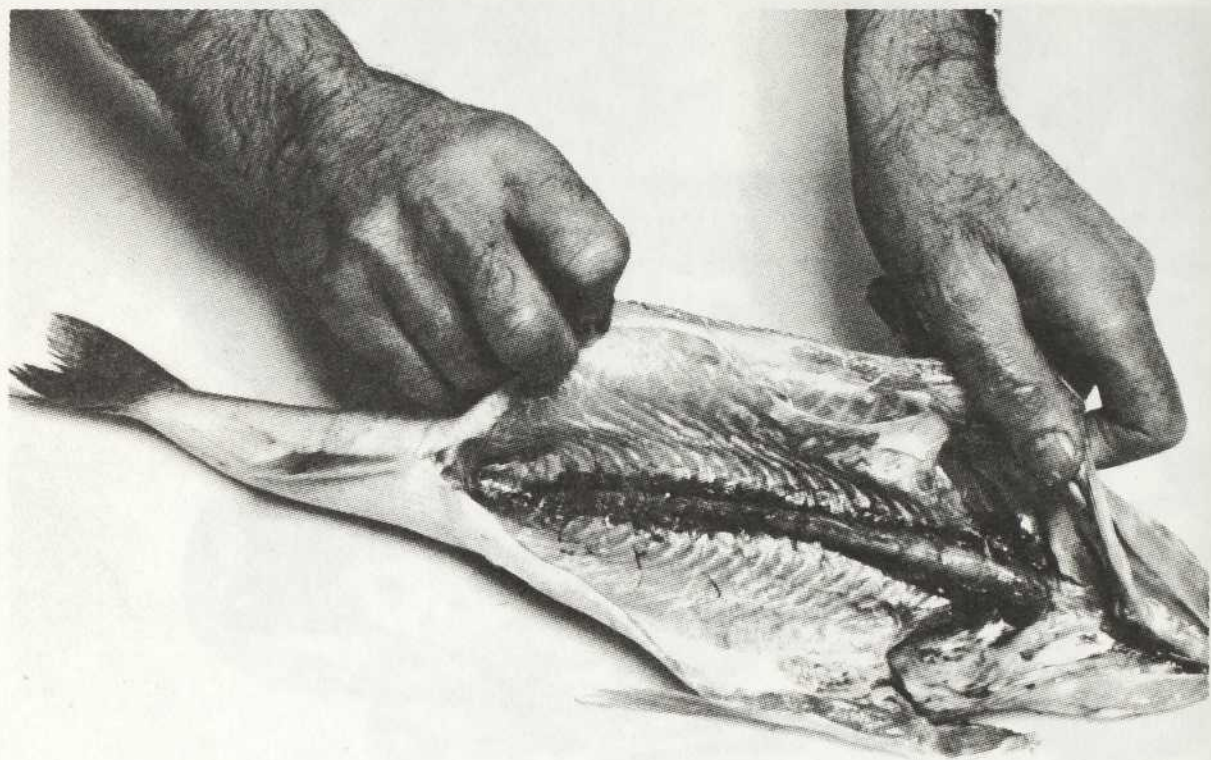
4° Retirer aussi les branchies, qui se gâtent rapidement.



5° Sectionner la membrane qui recouvre les reins situés de part et d'autre le long de la colonne vertébrale. Les reins se présentent sous l'aspect d'une substance brune qu'il ne faut pas prendre pour des caillots de sang.



6° Avec un linge ou un papier absorbant, enlever les reins et bien assécher chaque côté de la colonne vertébrale.

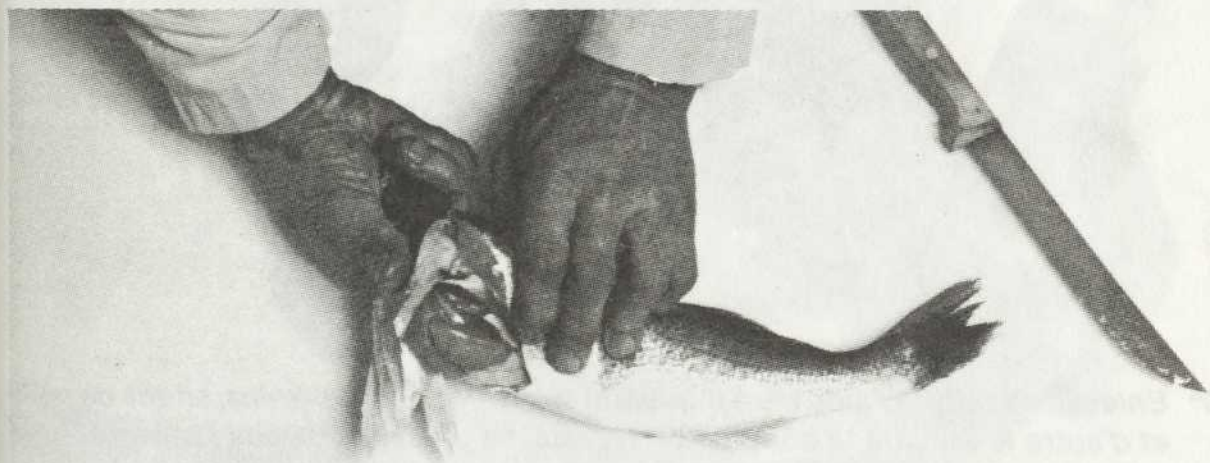


7° *Votre poisson est alors prêt à farcir ou à cuire au four.*

UNE AUTRE FAÇON DE PROCÉDER POUR L'ÉVISCÉRATION D'UN POISSON



1° *Inciser la peau et la chair en arrière des fentes branchiales et des nageoires pectorales sans trancher les viscères.*



2° *Briser la colonne vertébrale au point d'incision.*



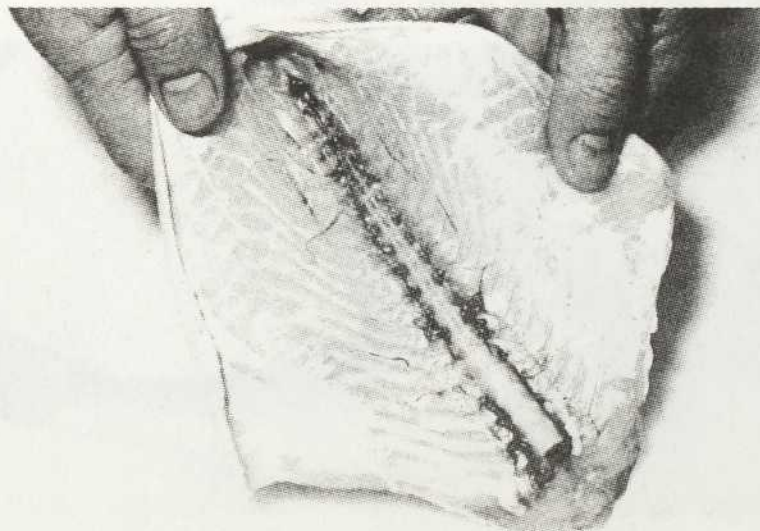
3° *Retirer la tête; les viscères qui lui sont attachés suivront.*



4° Ouvrir le ventre du poisson à partir de l'anus.



5° Enlever les reins à l'aide d'un papier ou d'un linge sec. Les reins, situés de part et d'autre le long de la colonne vertébrale, se présentent sous l'aspect d'une substance brune que d'aucuns prennent pour du sang coagulé.

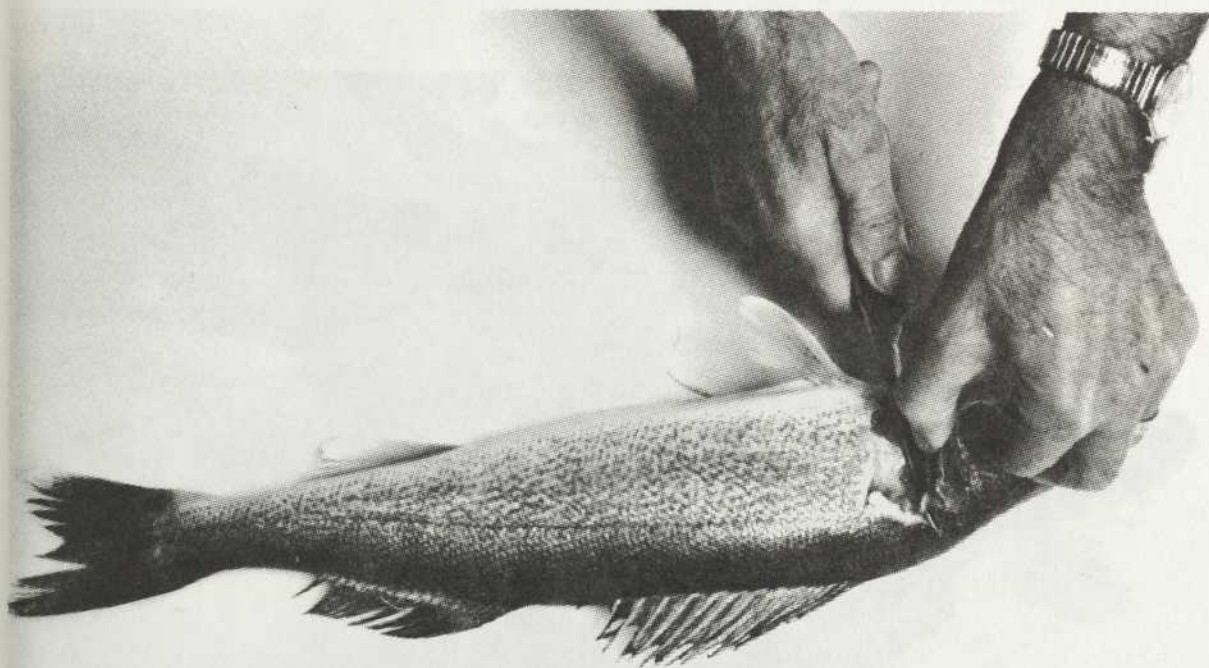


6° Un poisson bien évidé prêt à cuire ou à congeler.

LE FILETAGE

Note: Il n'est pas nécessaire d'éviscérer le poisson pour prélever les filets. Le filetage sans éviscération est plus simple et plus rapide. Les pêcheurs de métier n'éviscèrent pas pour fileter.

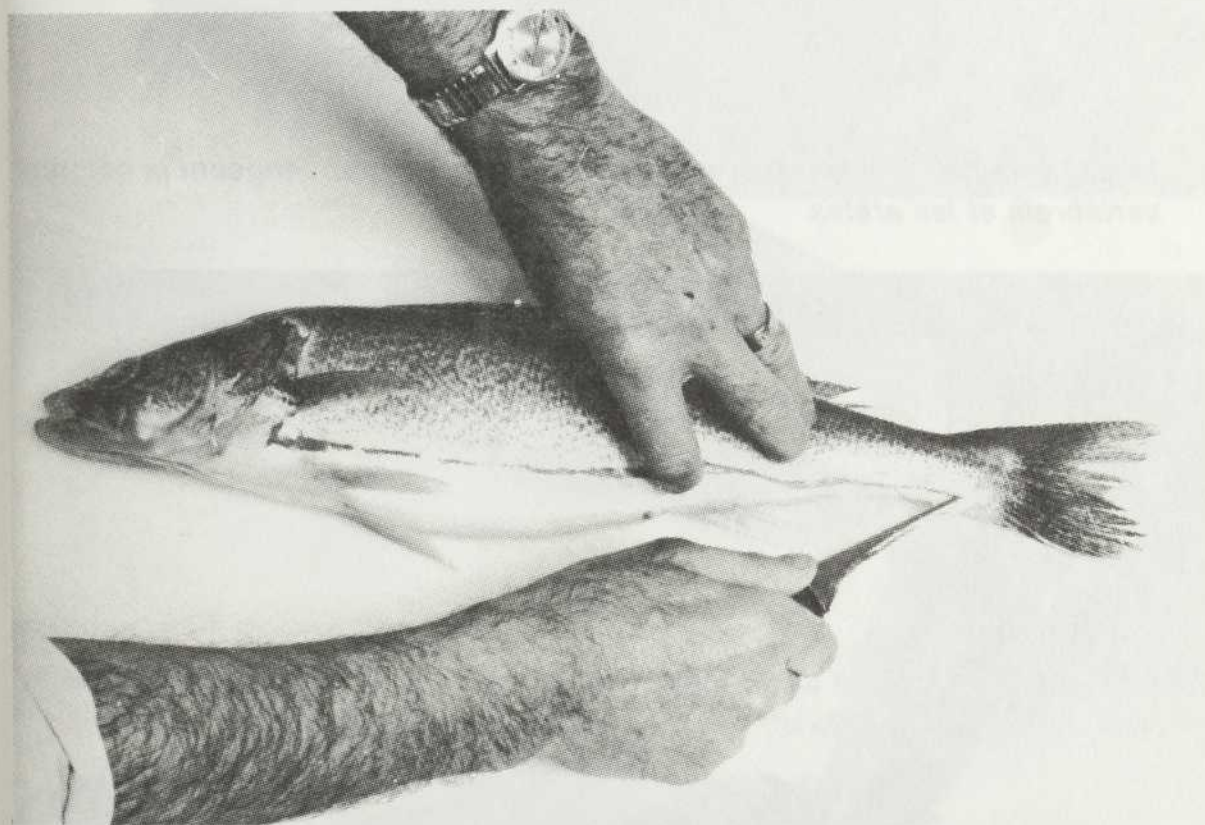
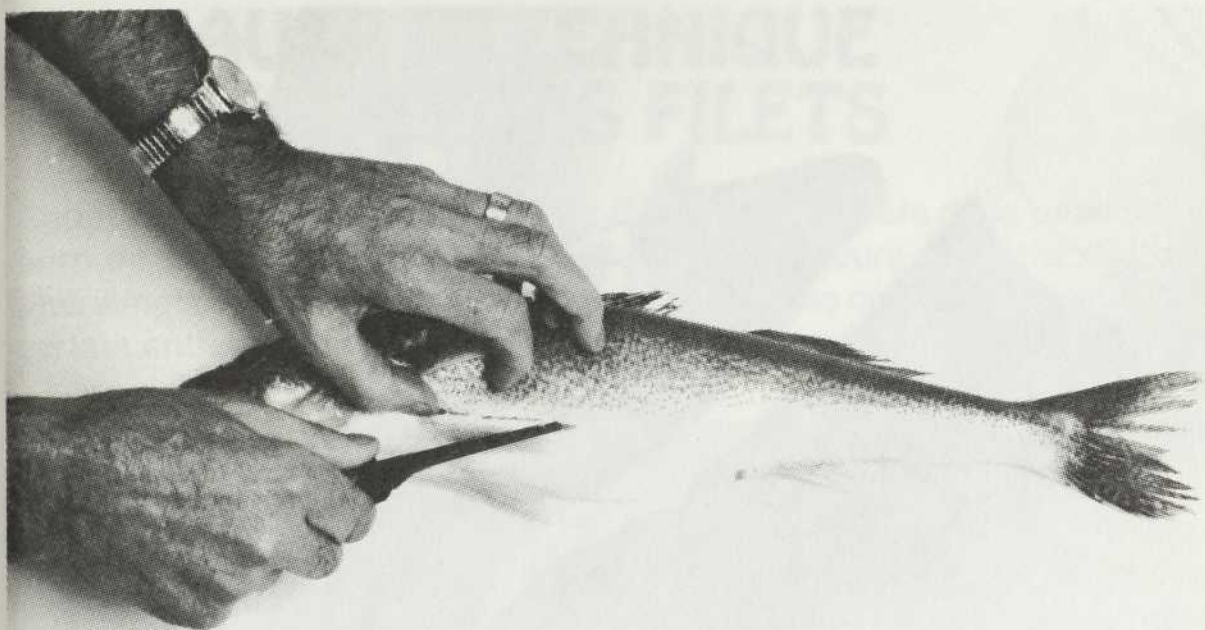
UNE PREMIÈRE FAÇON DE PROCÉDER POUR LEVER LES FILETS



1° *Inciser la peau et la chair en arrière des fentes branchiales et des nageoires pectorales sans dégager les viscères.*



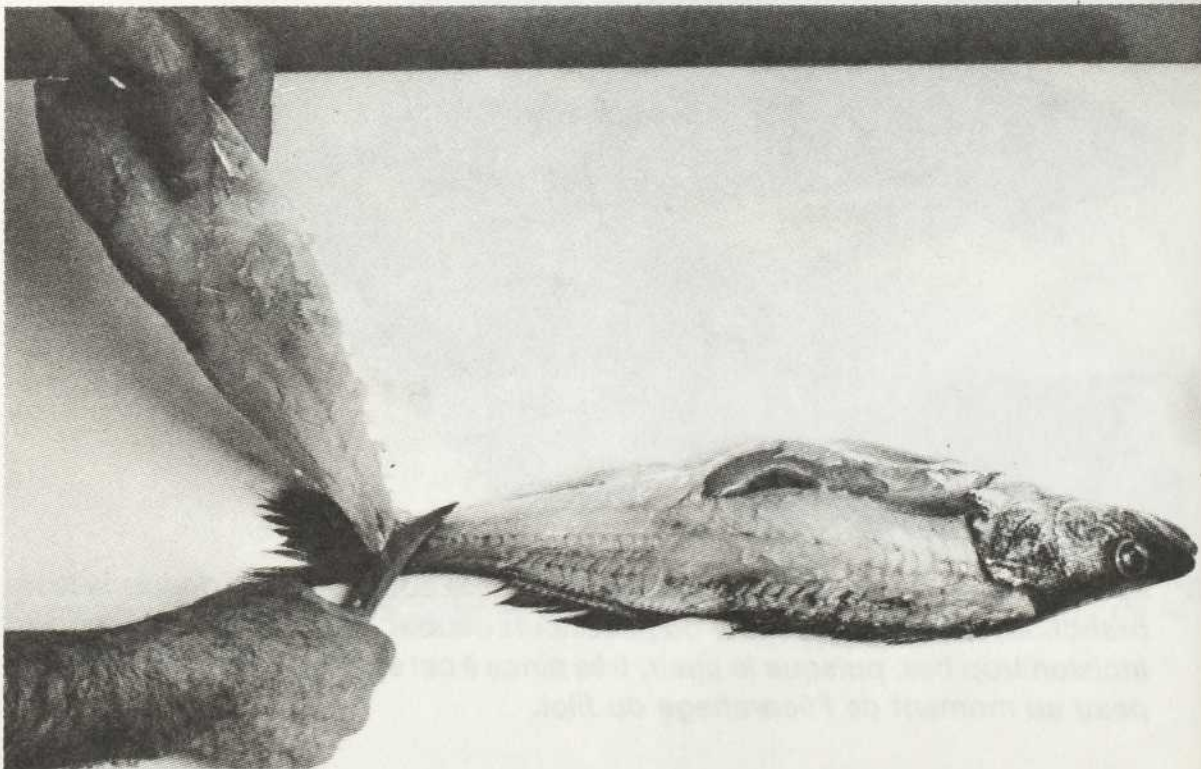
2° *Inciser la peau — et la chair — sur toute la longueur du dos, le long de la nageoire dorsale.*



3° Avec la pointe du couteau, inciser la peau sur le côté du ventre depuis la fente branchiale jusqu'à l'extrémité du pédoncule caudal. Rien ne sert de faire cette incision trop bas, puisque la chair, très pince à cet endroit, resterait collée à la peau au moment de l'écorchage du filet.



4° Dégager le filet à l'aide d'un couteau bien tranchant en longeant la colonne vertébrale et les arêtes.



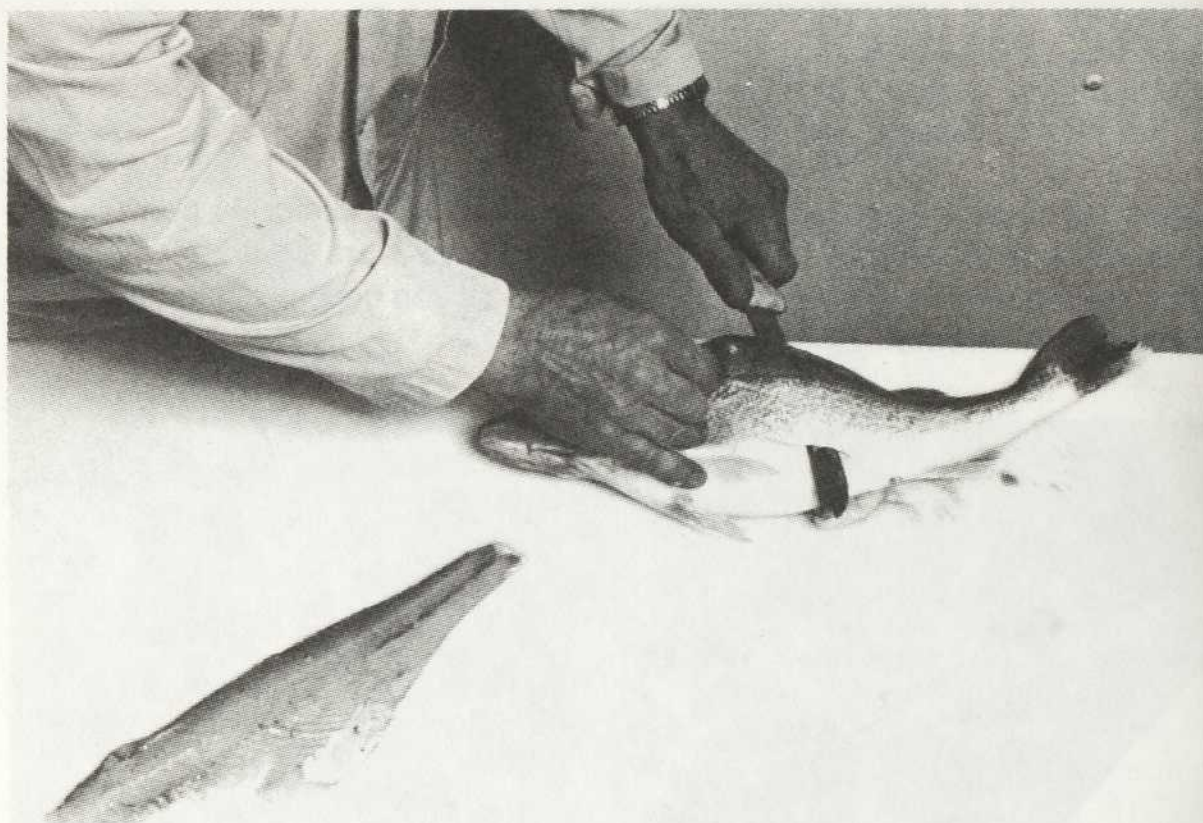
5° Procéder de la même façon pour l'autre côté du poisson.

UNE AUTRE TECHNIQUE POUR LEVER LES FILETS

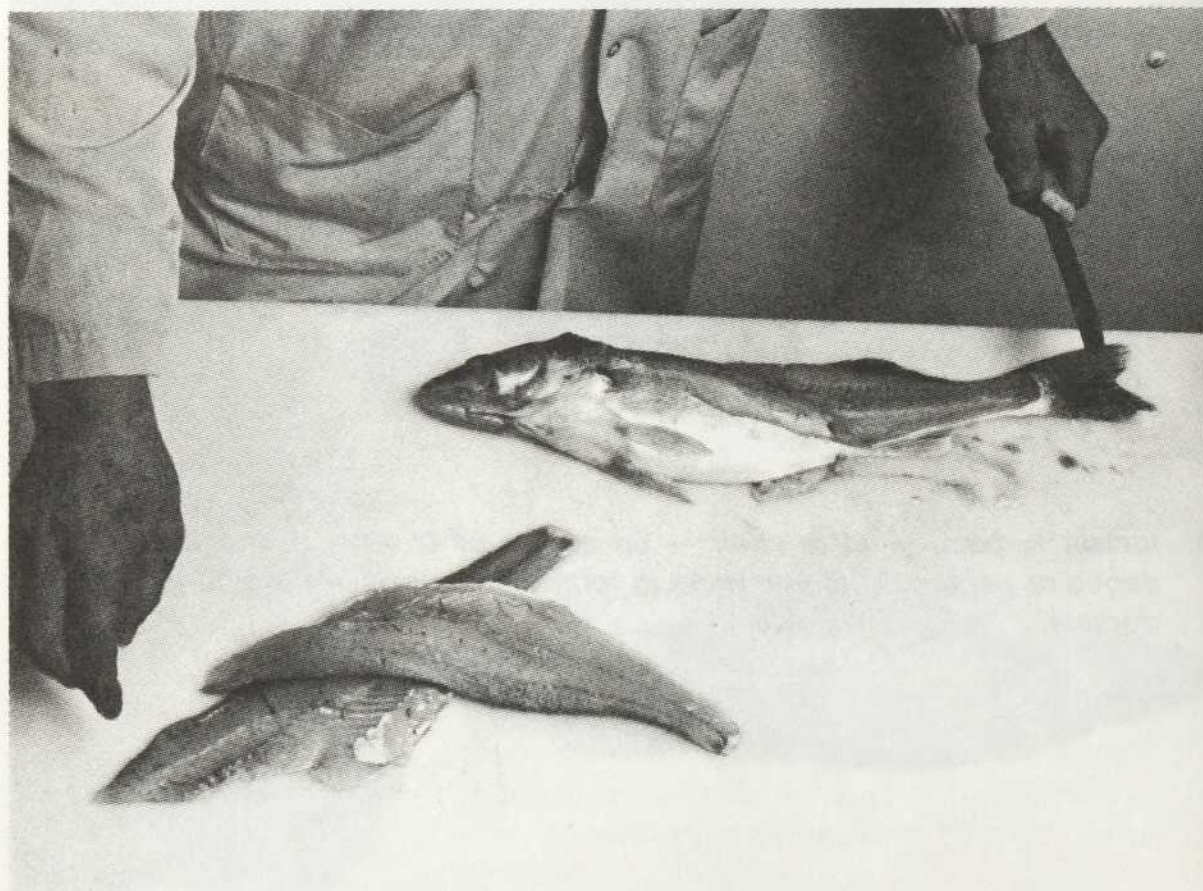
Cette façon de procéder, qui omet l'incision préalable de la peau sur le bord de la face ventrale, est utilisée par les pêcheurs de métier. Elle est plus simple et plus rapide, mais elle demande une certaine habileté et un certain entraînement.



1° *Inciser la peau — et la chair — en arrière de la fente bronchiale et de la nageoire pectorale, et sur toute la longueur du dos le long de la nageoire dorsale.*

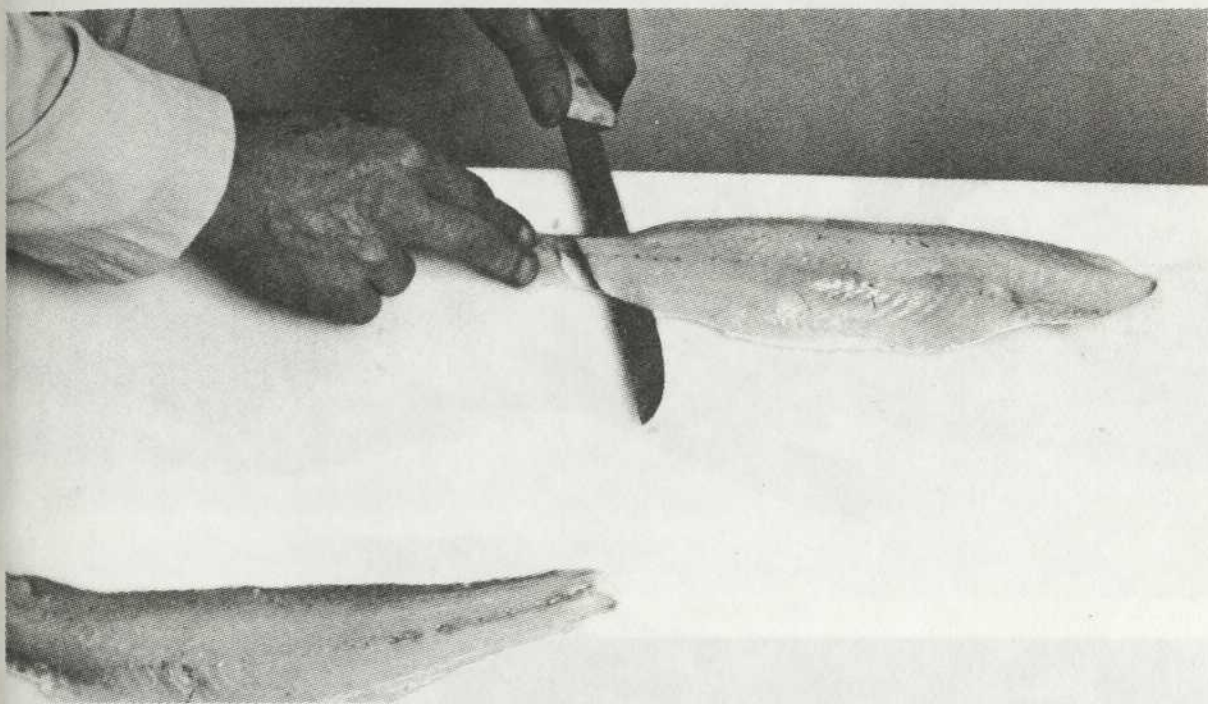


2° Lever immédiatement le filet en longeant la colonne vertébrale et les arêtes.

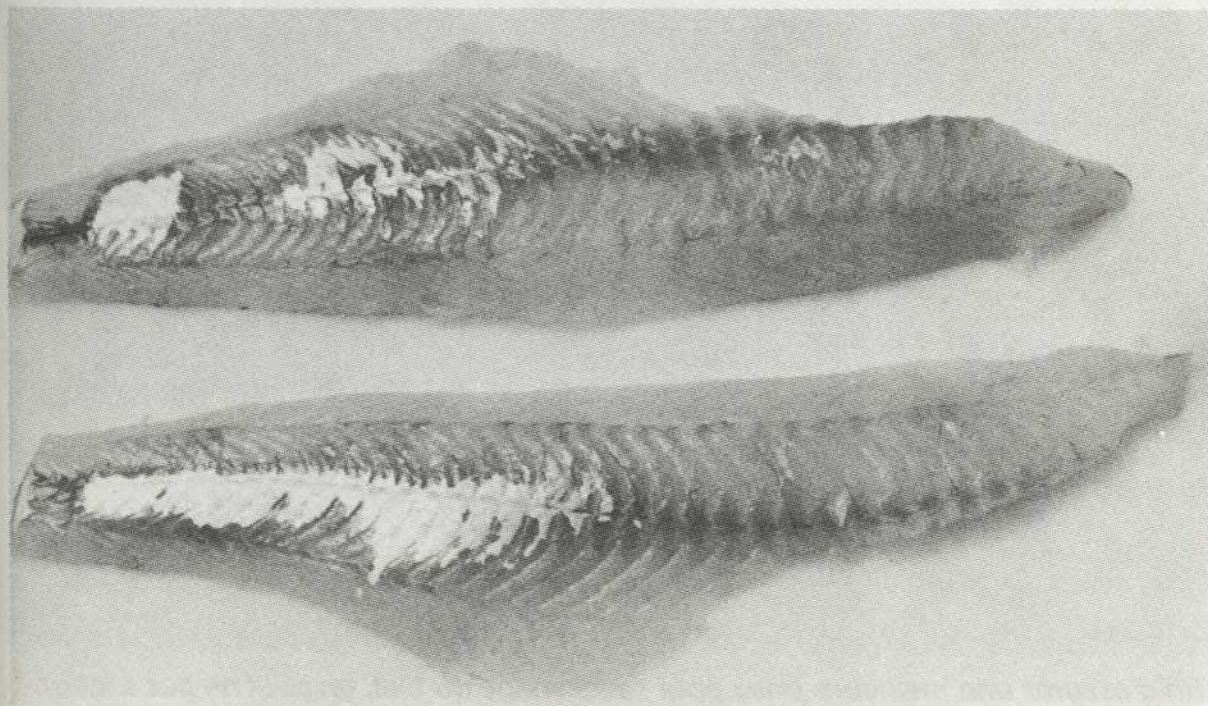


3° Procéder de la même façon pour l'autre côté du poisson.

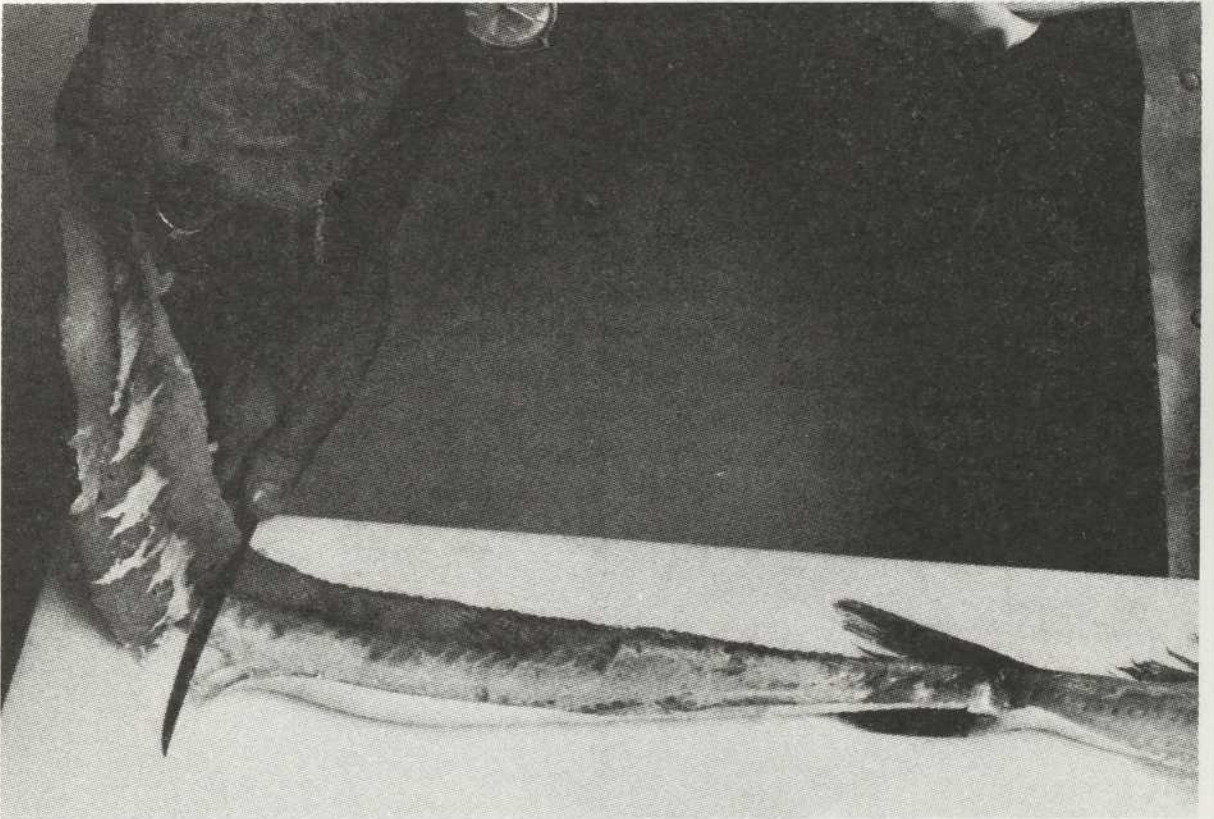
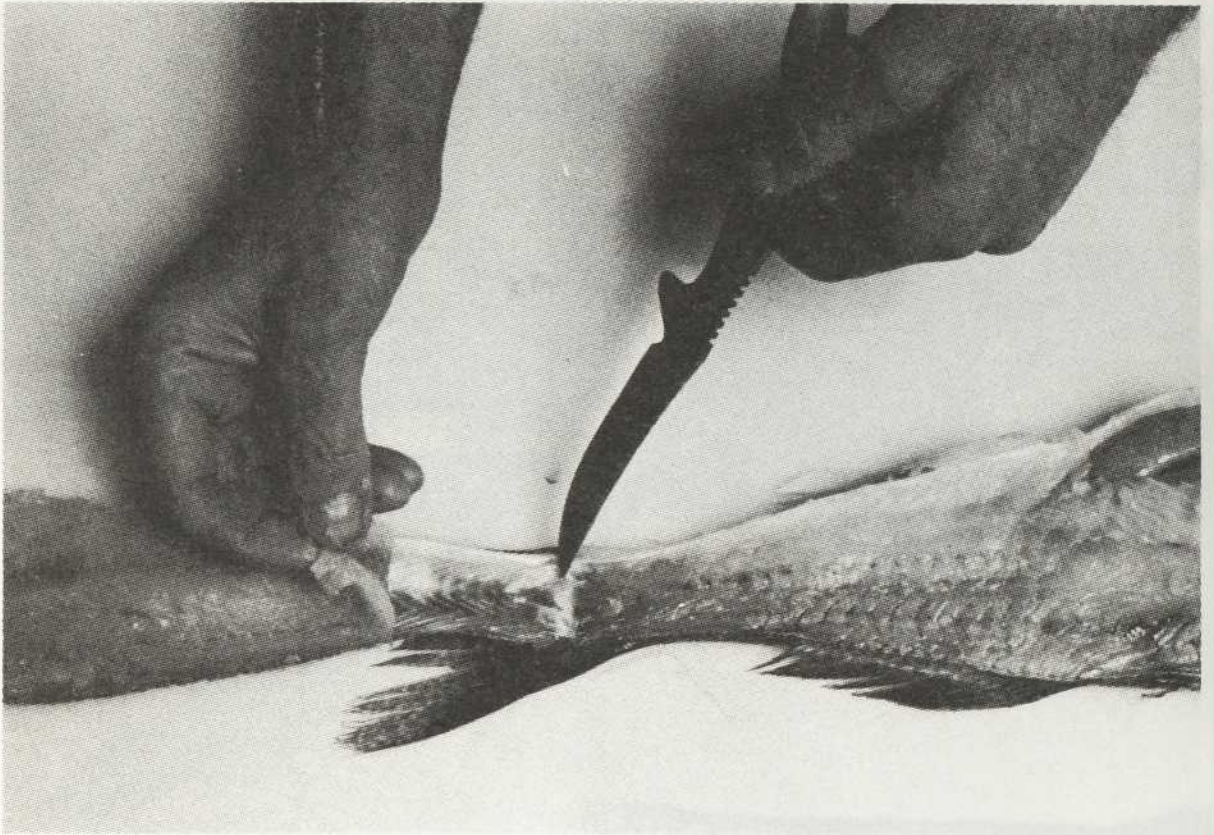
DIVERSES FAÇONS D'ENLEVER LA PEAU DU FILET



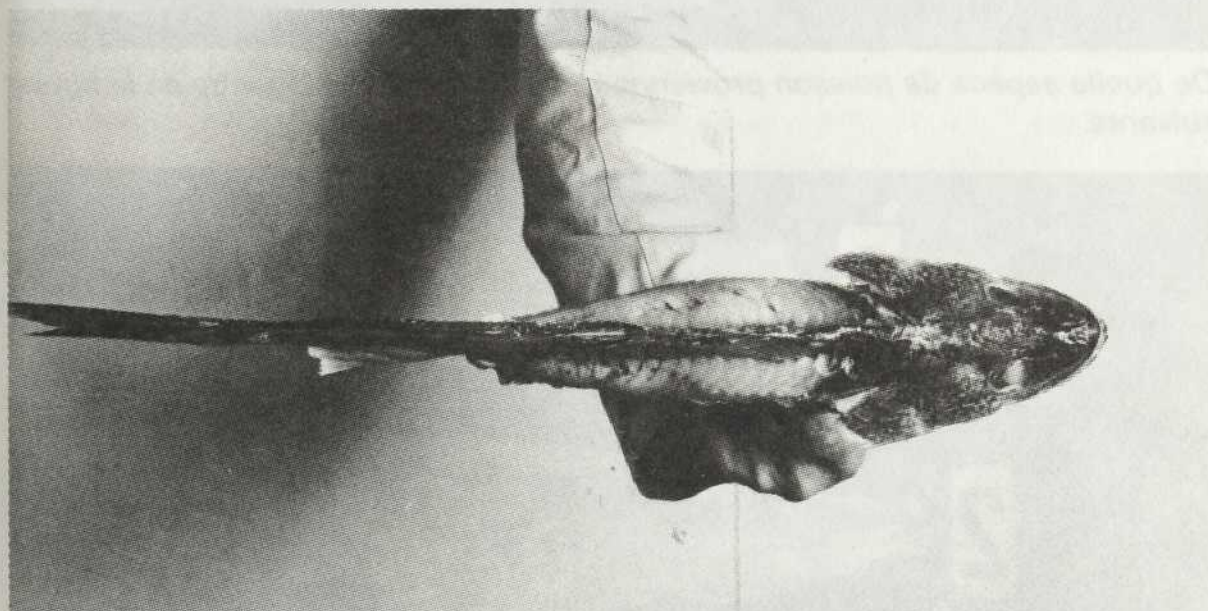
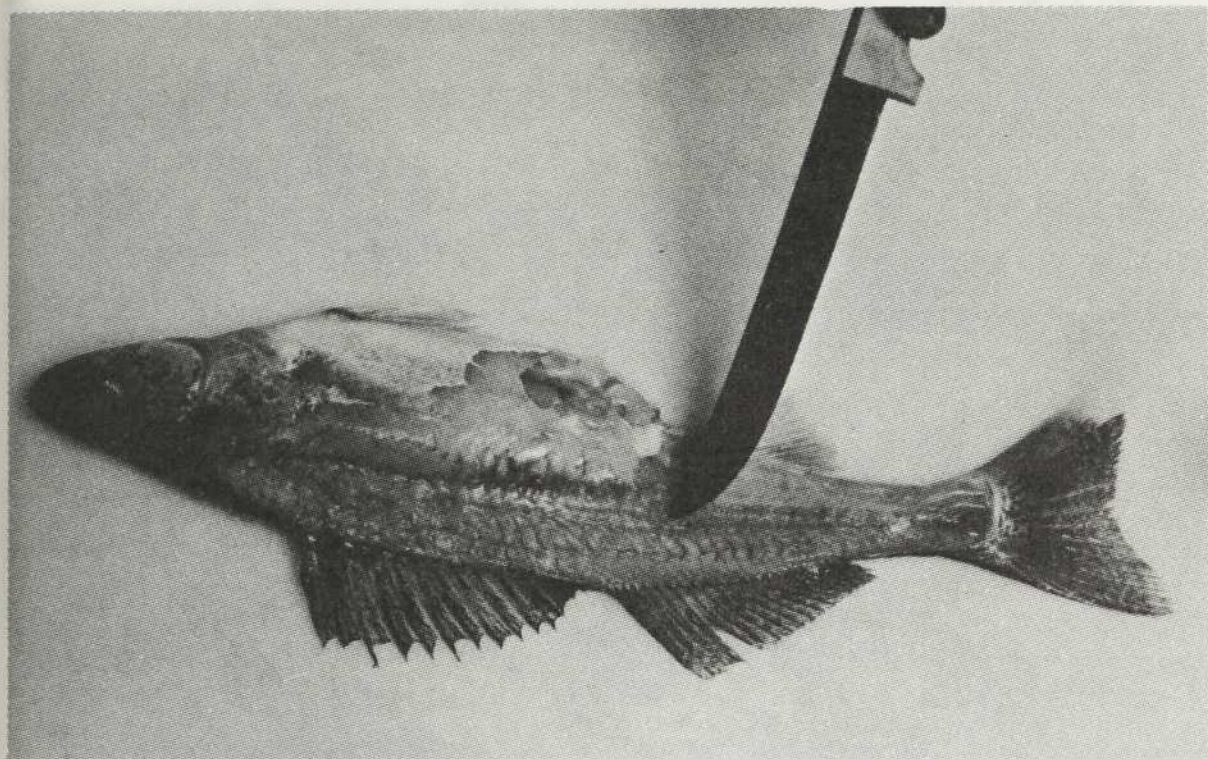
Poser le filet à plat sur le bord d'une table et glisser un couteau peu tranchant entre cuir et chair à partir du pédoncule caudal.



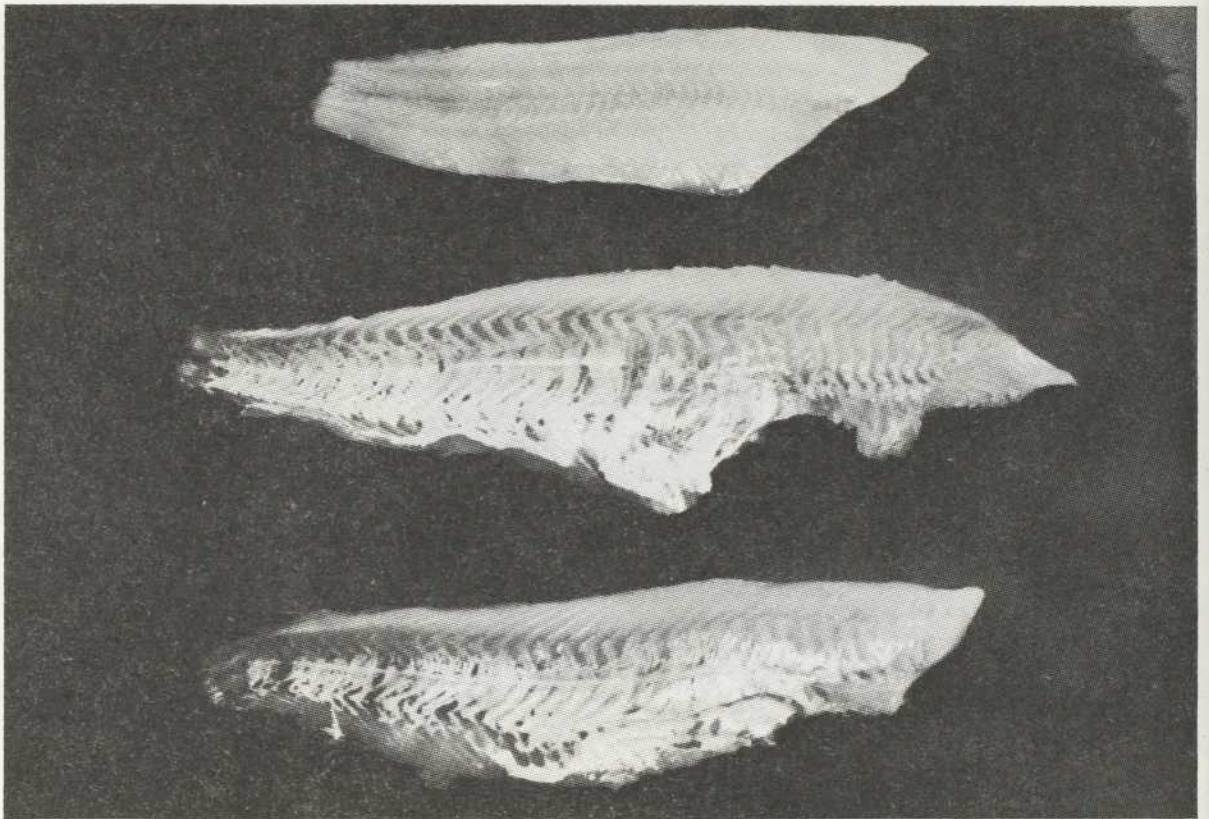
Le produit final: filets de dorés prêts à être soumis à la cuisson selon votre recette préférée. Le nacré sur la face externe des filets indique que la peau a été enlevée sans perte de chair.



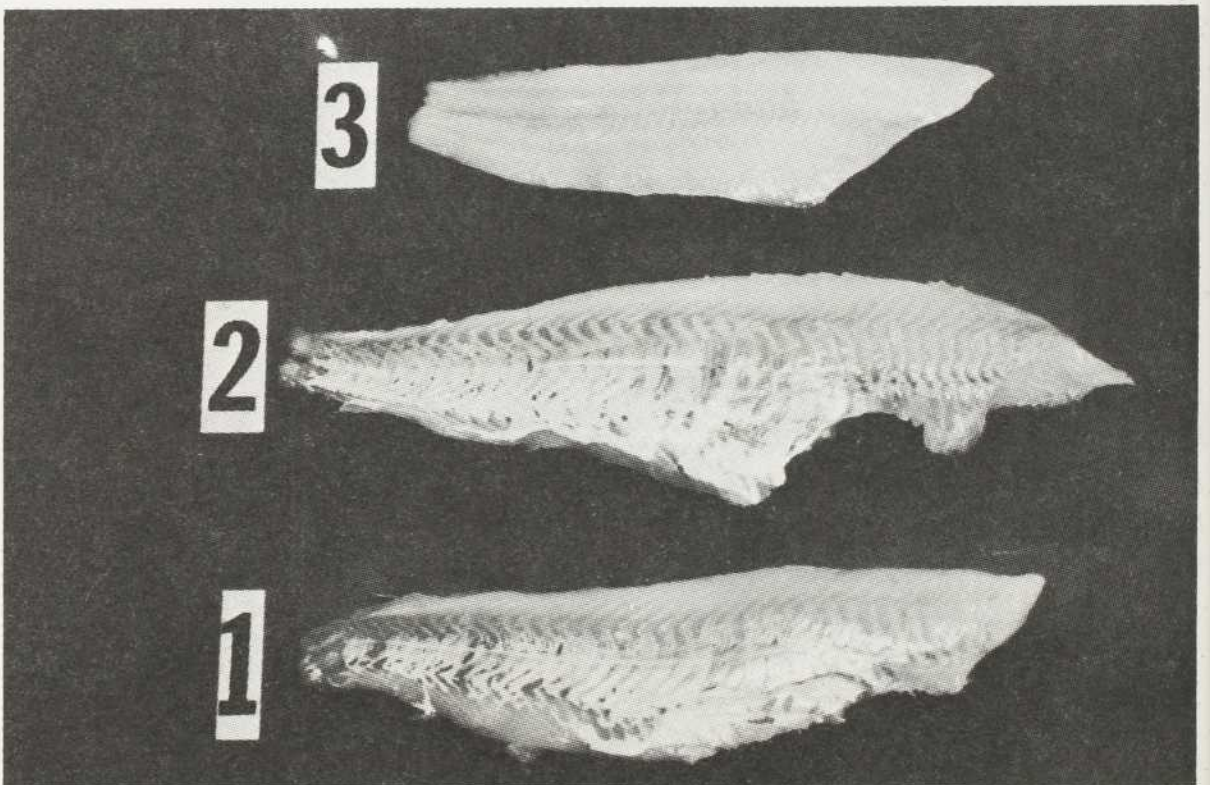
Afin d'assurer une meilleure prise pour l'écorchage du filet, on peut ne pas sectionner entièrement la peau près de l'extrémité du pédoncule caudal, renverser le filet à plat sur une surface plane et dégager la chair de la peau tel que décrit précédemment.



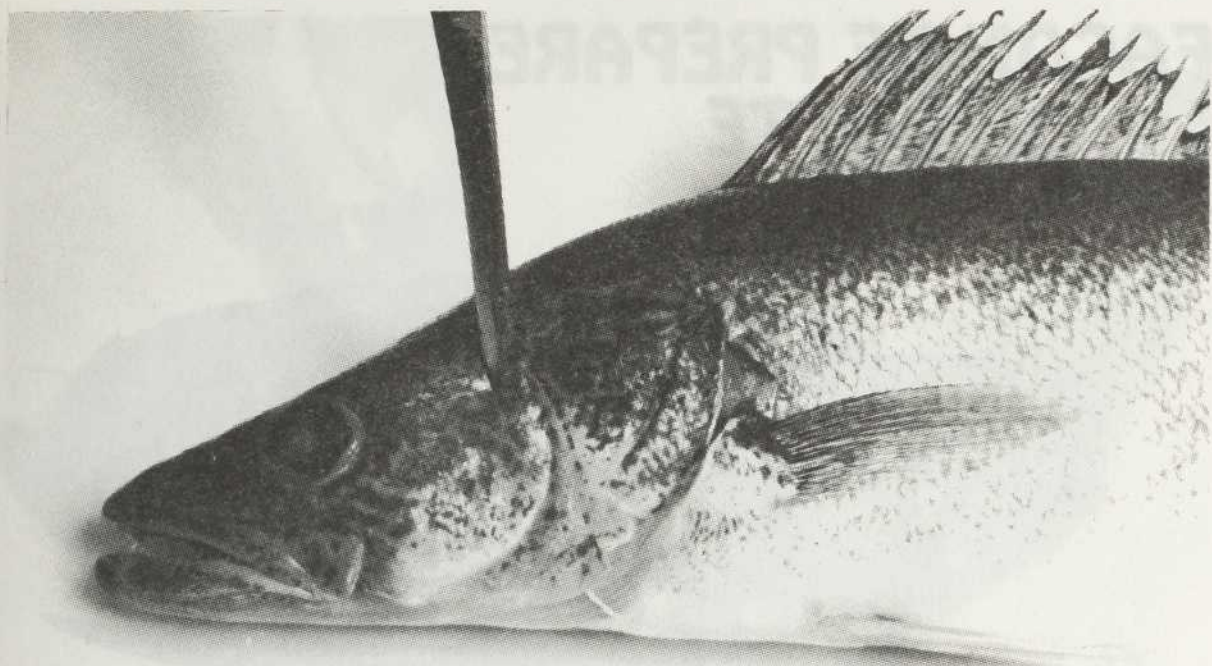
Ce qui reste d'un poisson après le filetage: la tête, la colonne vertébrale, les arêtes, les viscères, les nageoires et la queue. Si le travail est bien fait, la perte en chair est très minime... Ne pas omettre de prélever les bajoues.



De quelle espèce de poisson proviennent ces filets: Voir la légende de la figure suivante.

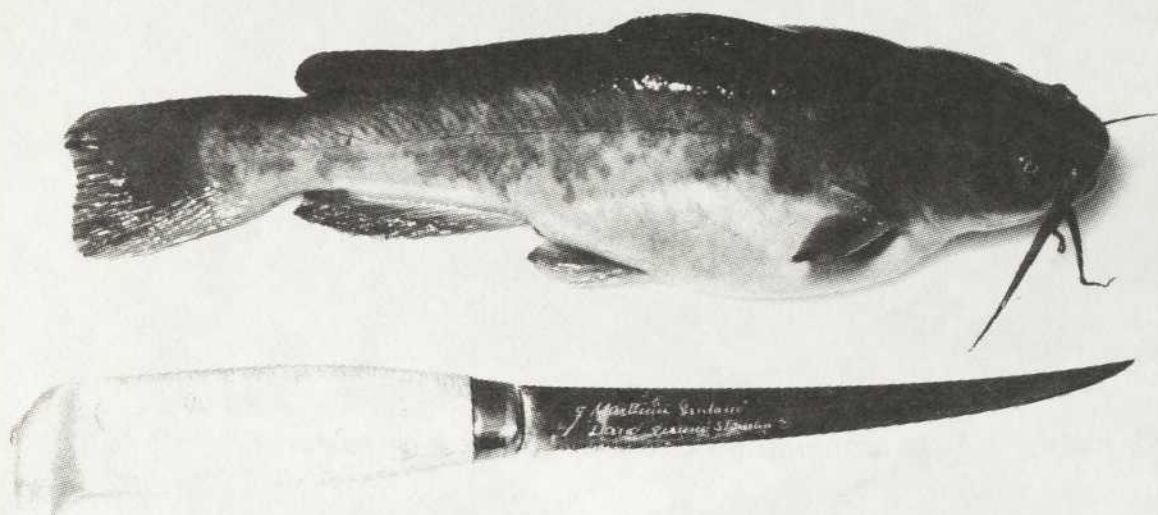


Il s'agit en fait de filet de plie vendue dans le commerce sous le nom de sole (3), de filet d'aiglefin (2) et de filet de morue (1). Il faut convenir que, à moins d'une certaine expertise, il est très difficile de reconnaître de quelle espèce provient un filet, surtout si la peau a été enlevée.



La bajoue est un morceau de choix délicieux à déguster. Elle est recherchée par les fins connaisseurs.

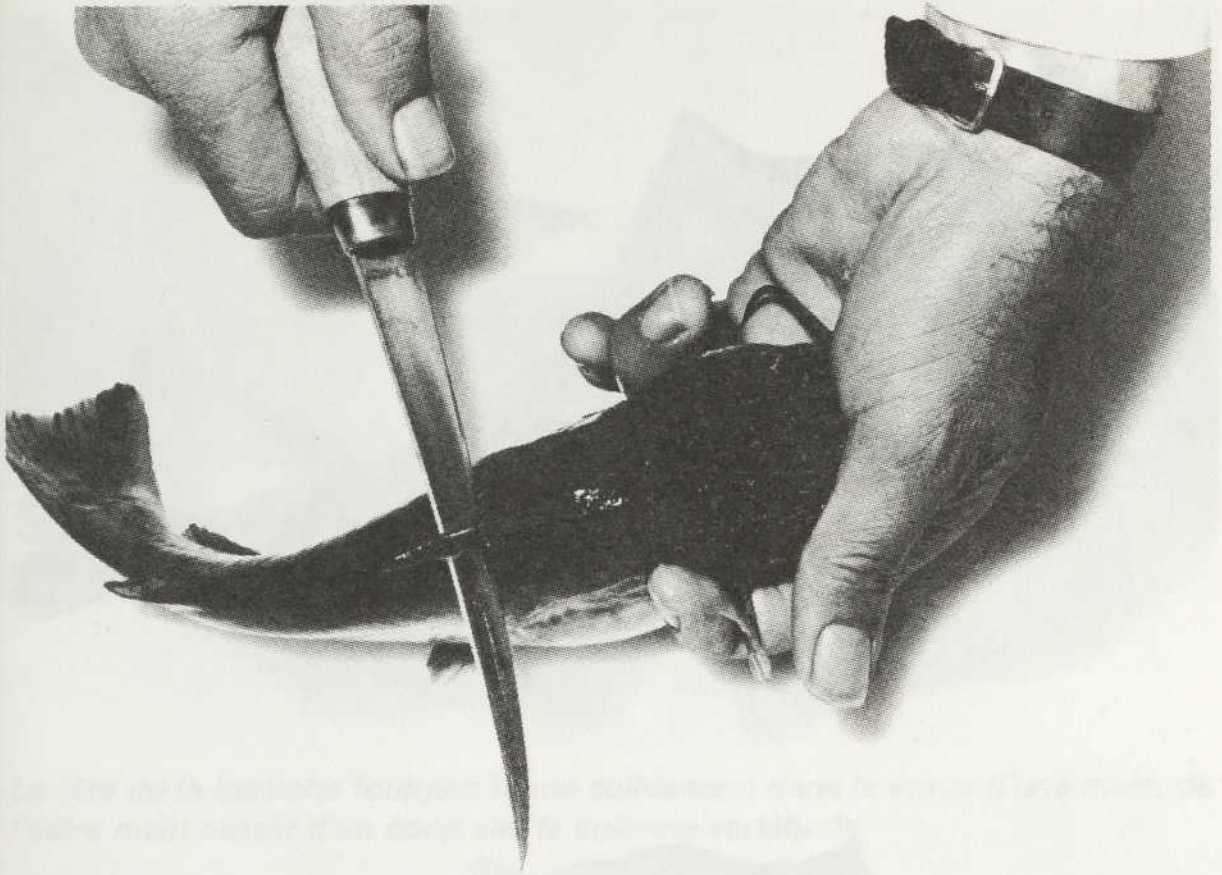
FAÇON DE PRÉPARER LA BARBOTTE



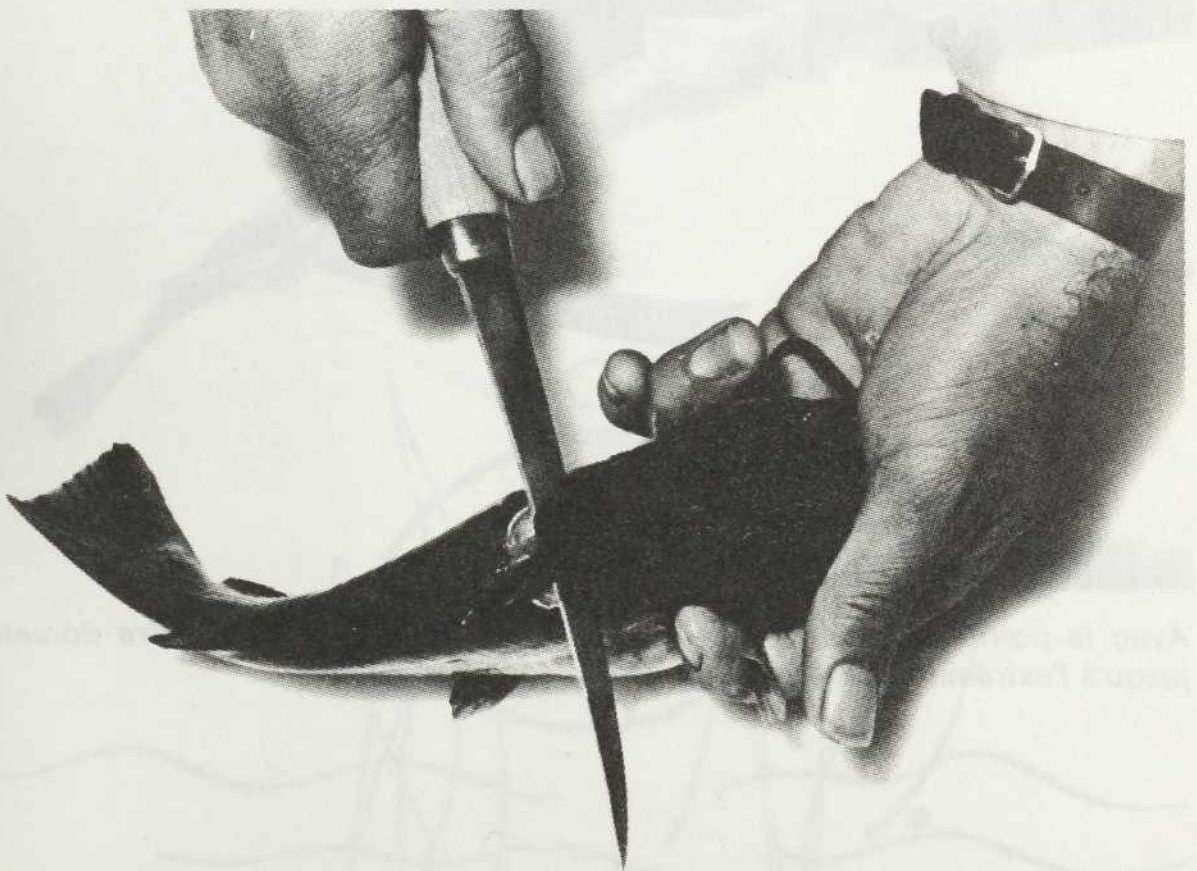
La chair de la barbotte est délicieuse, surtout lorsqu'elle est capturée à l'eau froide. Pour cette raison, elle est particulièrement délicieuse au printemps et à l'automne. La barbotte est facile à écorcher lorsqu'elle vient tout juste d'être pêchée.



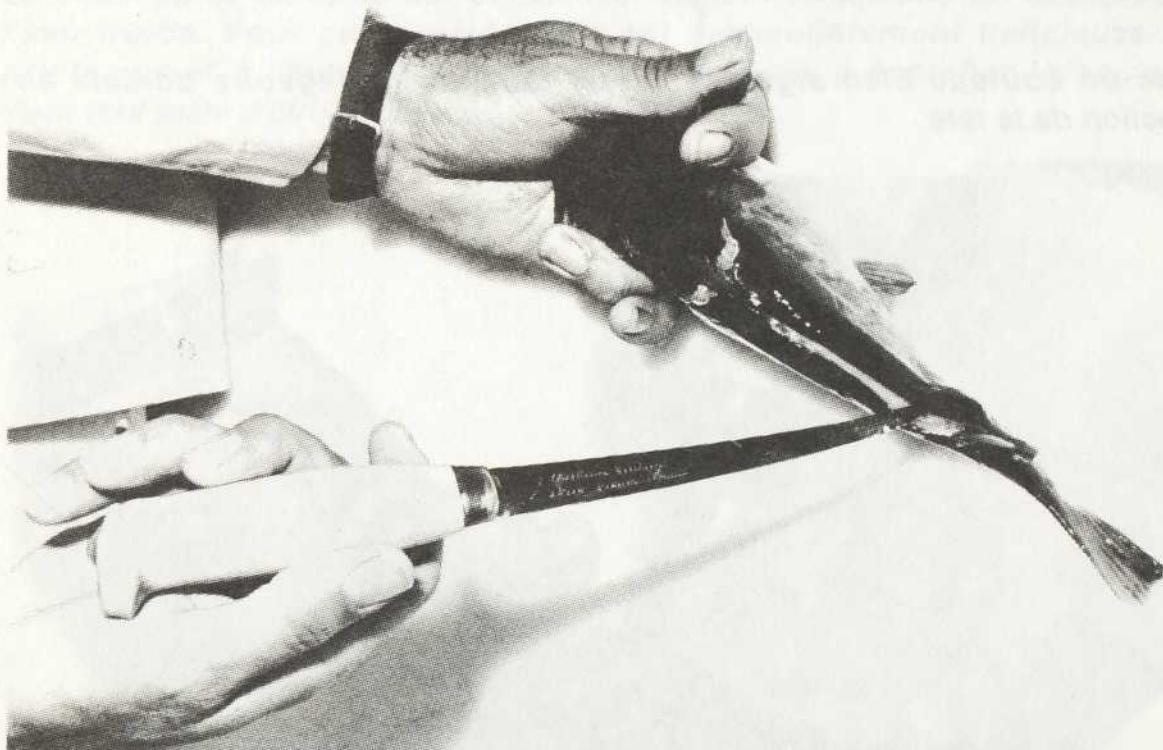
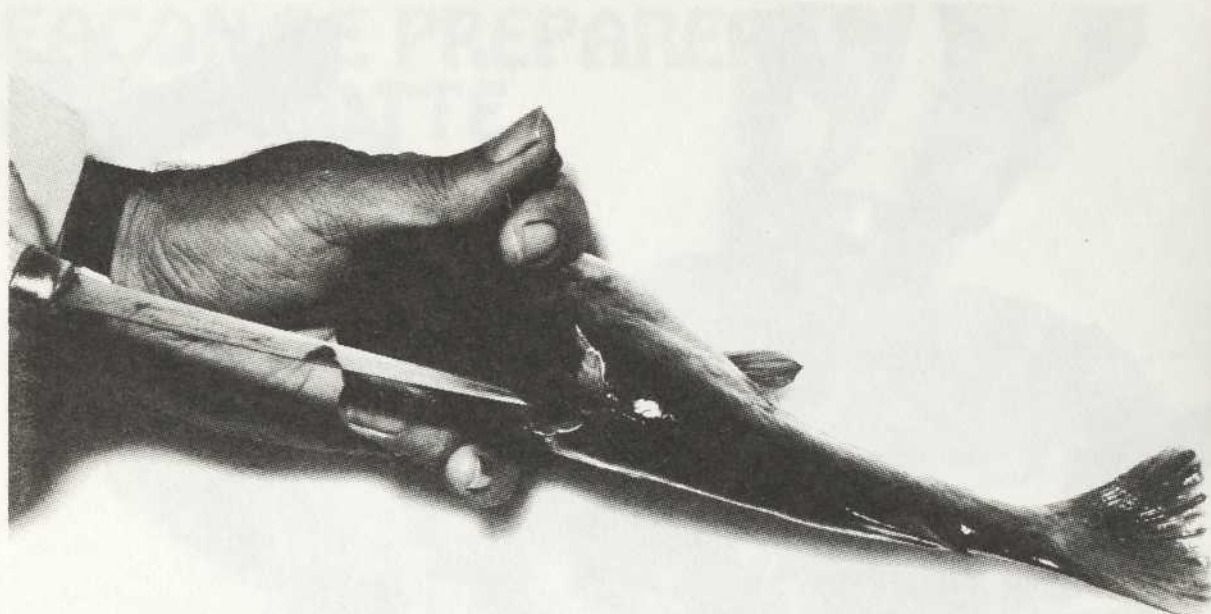
Pour écorcher la barbotte, la tenir solidement par les épines des nageoires pectorales, la tête étant appuyée dans le creux de la main.



Avec un couteau bien aiguisé, inciser derrière la nageoire dorsale en direction de la tête.



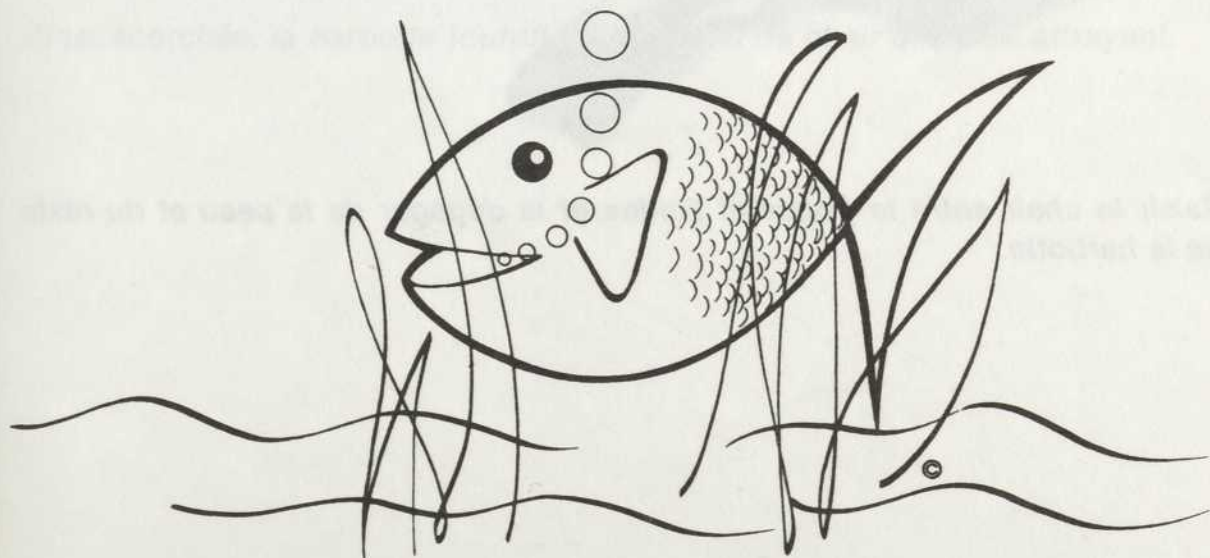
Inciser jusqu'à ce que soit rejointe la colonne vertébrale derrière la tête.

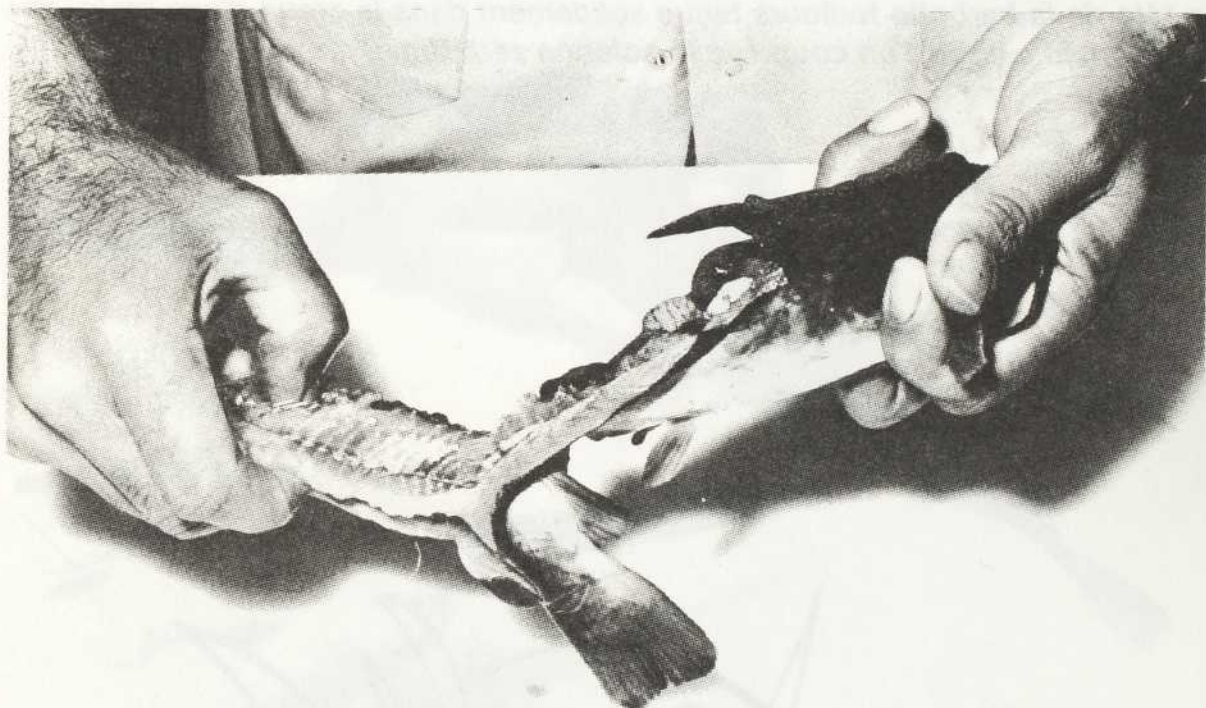
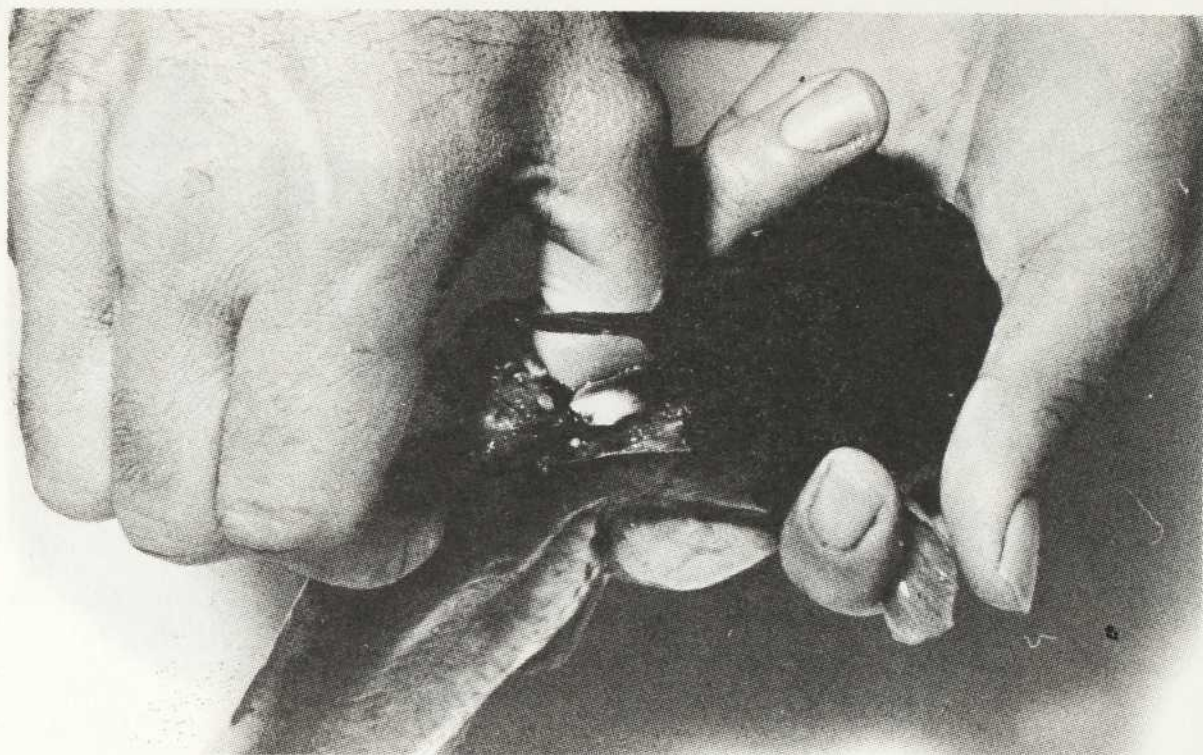


Avec la pointe du couteau, faire une incision depuis la nageoire dorsale jusqu'à l'extrémité postérieure du pédoncule caudal.

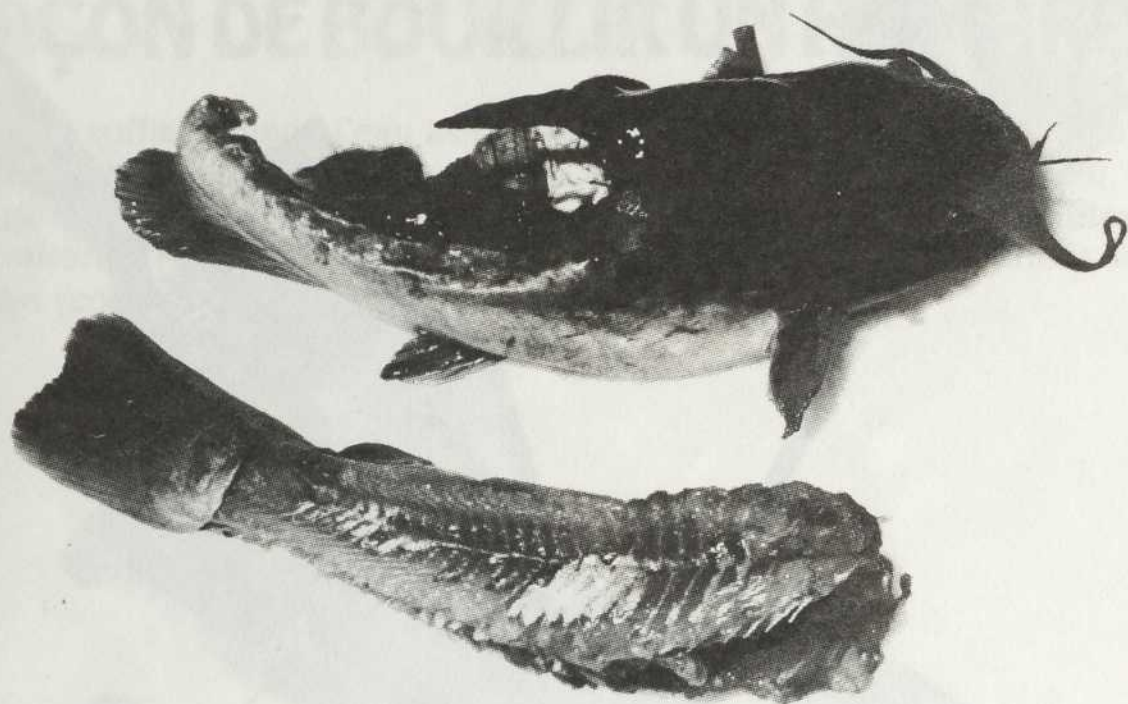


La tête de la barbotte toujours tenue solidement dans le creux d'une main, de l'autre main casser d'un coup sec la colonne vertébrale.

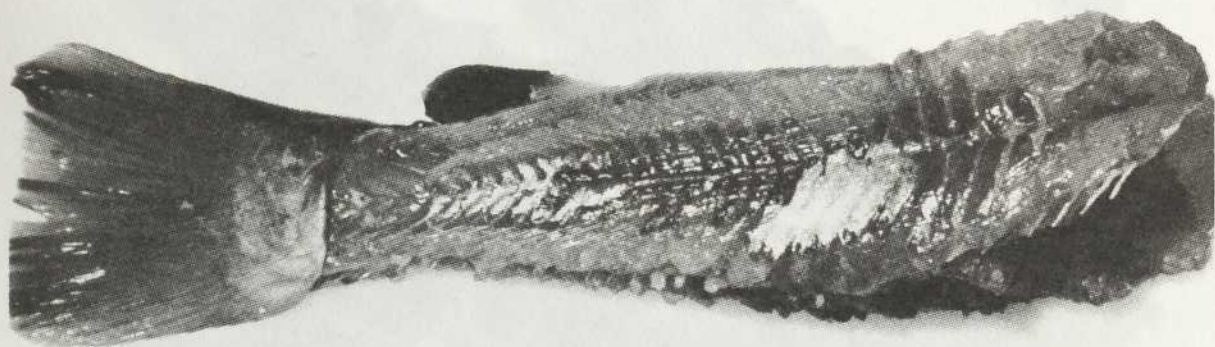




Saisir la chair entre le pouce et l'index et la dégager de la peau et du reste de la barbotte.



Le résultat: d'un côté, la chair de la barbotte; de l'autre, la tête, la peau, les viscères, les nageoires pectorales et dorsale.



Ainsi écorchée, la barbotte fournit un morceau de chair des plus attrayant.



On peut compléter l'opération et éliminer la nageoire caudale en sectionnant le pédoncule caudal près du point d'attache de cette nageoire.



Une barbotte dûment écorchée, qui attend d'être apprêtée selon votre recette favorite.

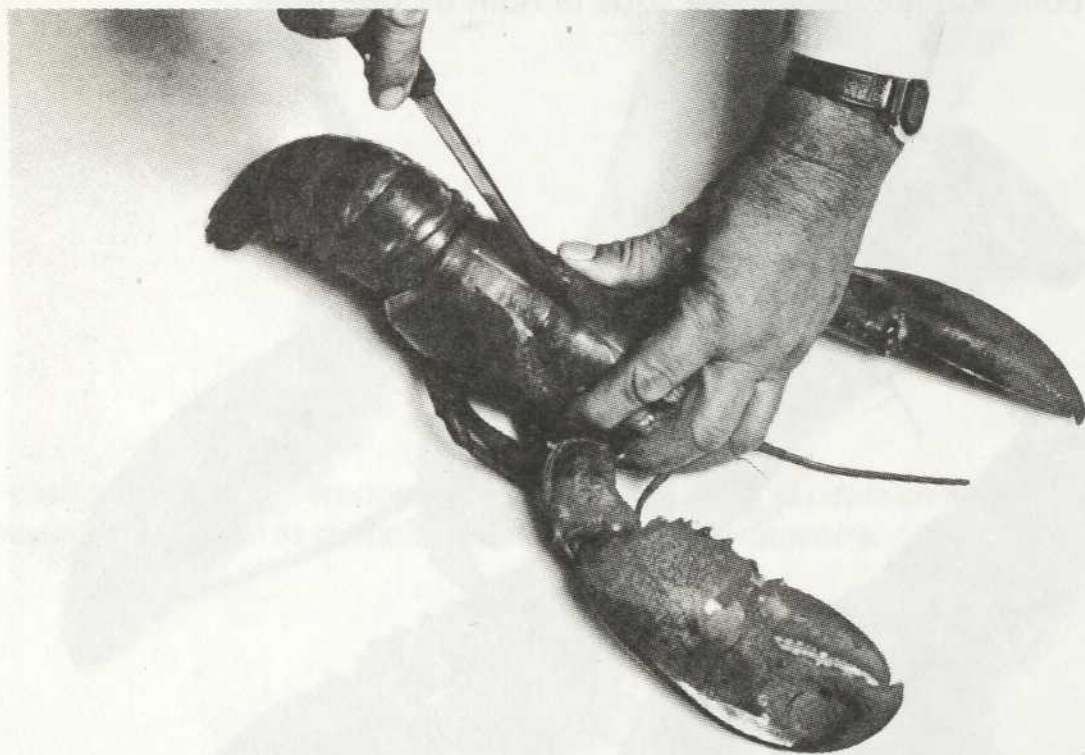
FAÇON DE BOUILLIR UN HOMARD

Prendre suffisamment d'eau pour couvrir le homard, à peu près 4 pintes pour un gros chaudron, amener cette eau à ébullition, y ajouter 1/2 c. à thé de sel. Mettre le homard dans l'eau bouillante, l'y garder 20 minutes. Le retirer de l'eau et le déposer sur ses pattes et le rebord postérieur du telson (communément désigné sous le nom de queue).



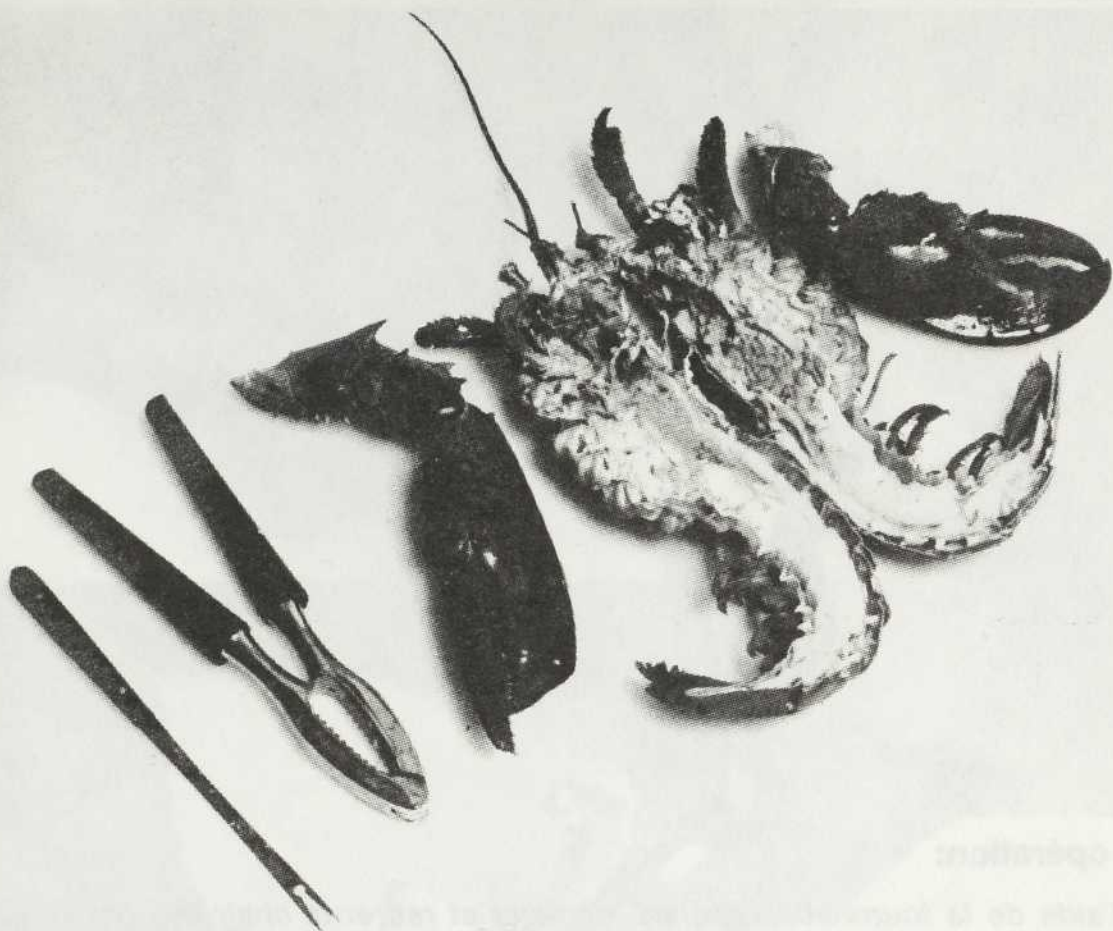
La chair d'un petit homard est plus délicate; celle d'un gros homard est plus coriace.

COMMENT DÉGAGER LA CHAIR D'UN HOMARD APRÈS CUISSON DANS L'EAU:



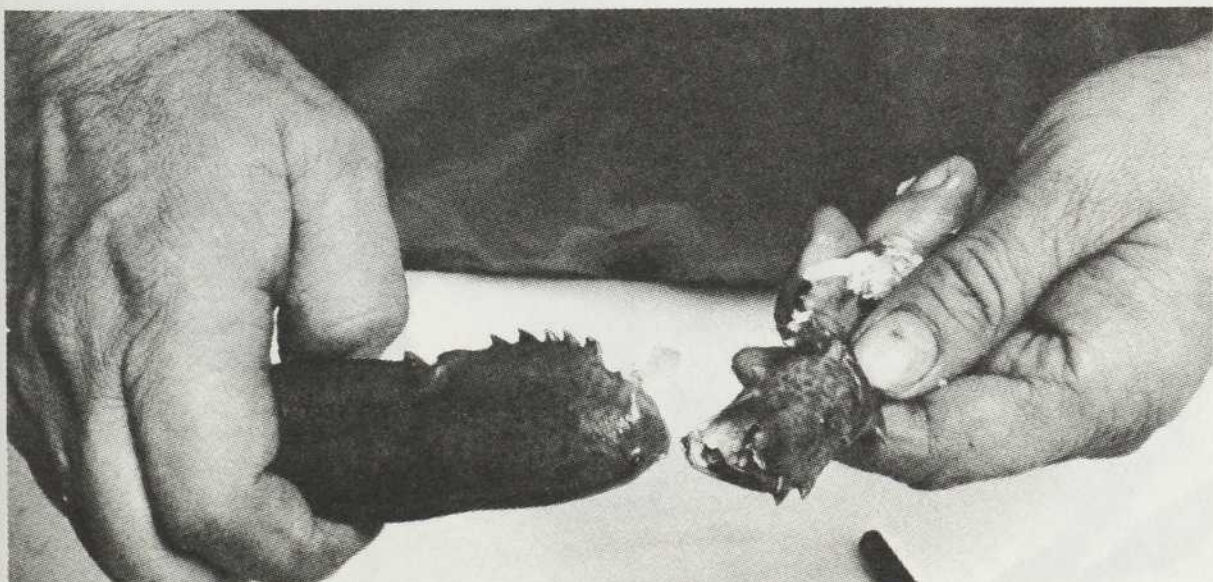
1ère opération:

Avec un couteau bien tranchant, séparer le homard en deux dans le sens de la longueur, en procédant depuis le rostre ou extrémité antérieure de la tête, jusqu'à l'extrémité postérieure de l'abdomen et du telson, improprement appelés la queue.



2e opération:

Détacher du thorax, les pattes antérieures que terminent les grosses pinces, ainsi que les quatre autres paires de pattes. — Noter à gauche, le casse-noix qu'on utilise pour briser la carapace des pinces et la fourchette spéciale pour dégager et retirer la chair.



3e opération:

Séparer les grosses pinces des pattes antérieures.



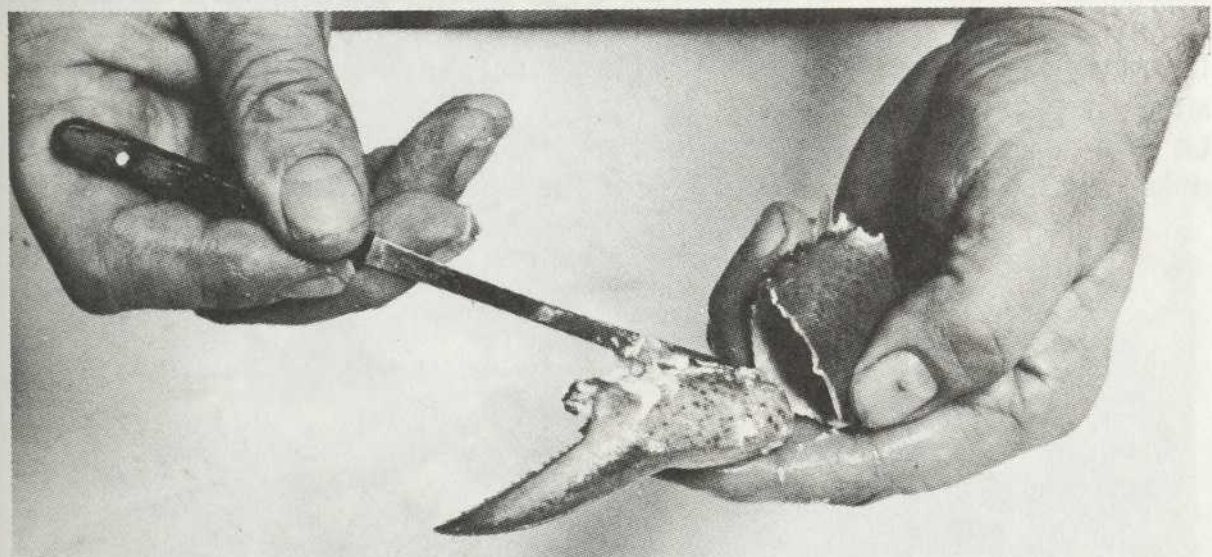
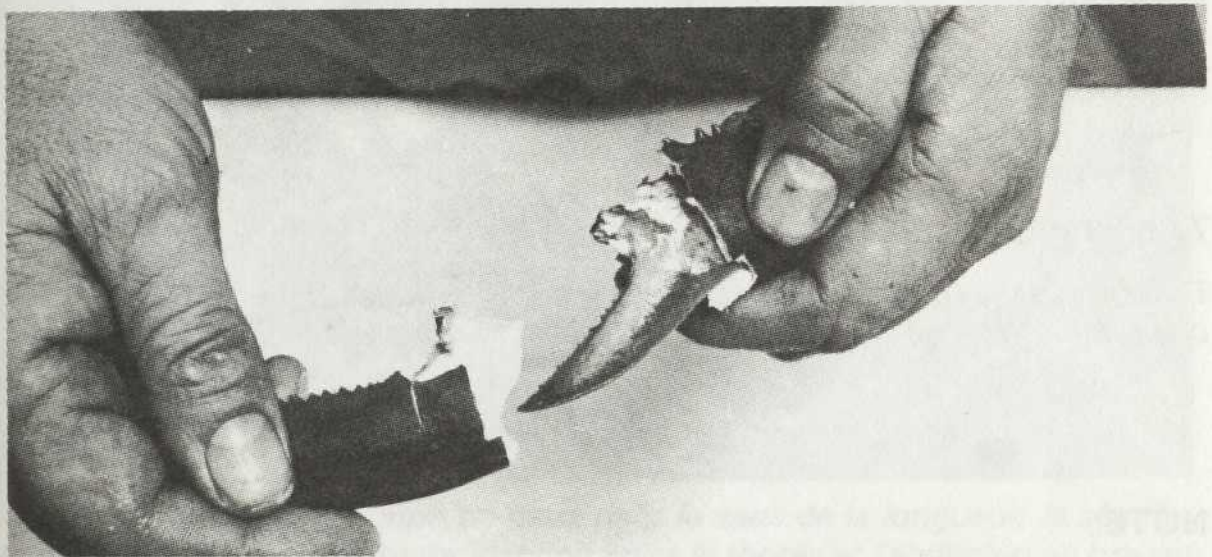
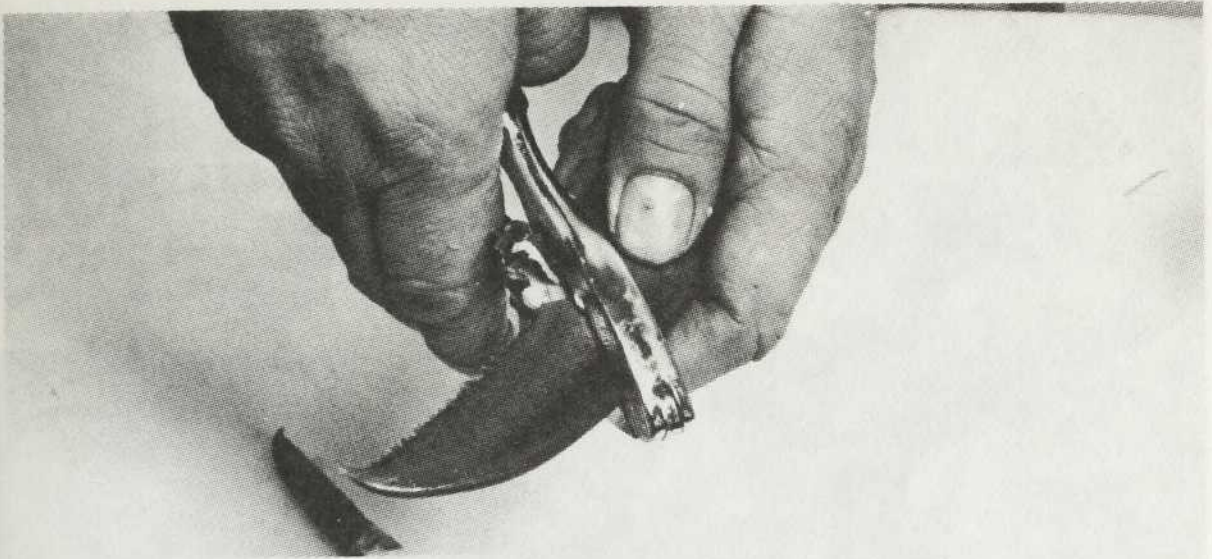
4e opération:

À l'aide de la fourchette spéciale, dégager et retirer la chair des pattes antérieures.



5e opération:

Détacher la branche inférieure des grosses pinces et en retirer la chair.



6e opération:

À l'aide du casse-noix, briser la carapace de la branche supérieure de la grosse pince et en retirer la chair avec la fourchette spéciale.



7e opération:

Les autres paires de pattes, bien que beaucoup plus grêles, renferment aussi de la chair délicieuse, qu'on retire au moyen de la fourchette spéciale.

NOTE:

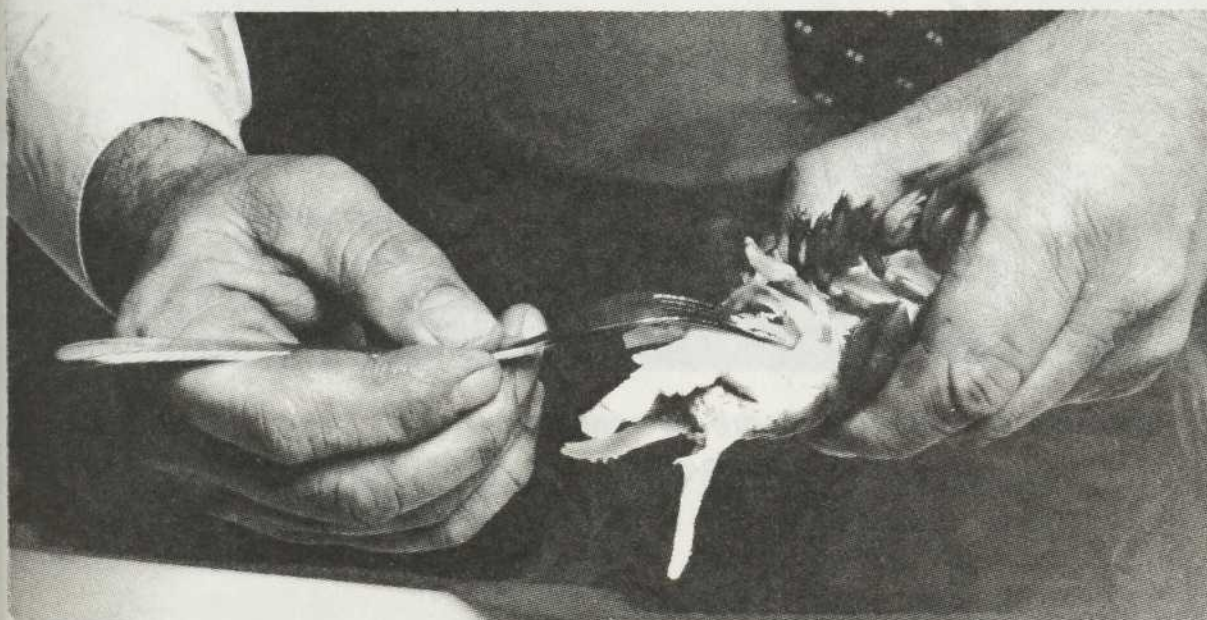
L'estomac en forme de sac situé en arrière de la tête dans la partie antérieure du thorax, doit être enlevé et jeté; de même que le boyau intestinal qui depuis l'estomac se prolonge sur toute la longueur de l'abdomen et se termine à l'anus situé sous le telson.

Le foie, de couleur verdâtre, contenu dans le thorax est considéré comme un délice par les gourmets. Les oeufs sont également délicieux.

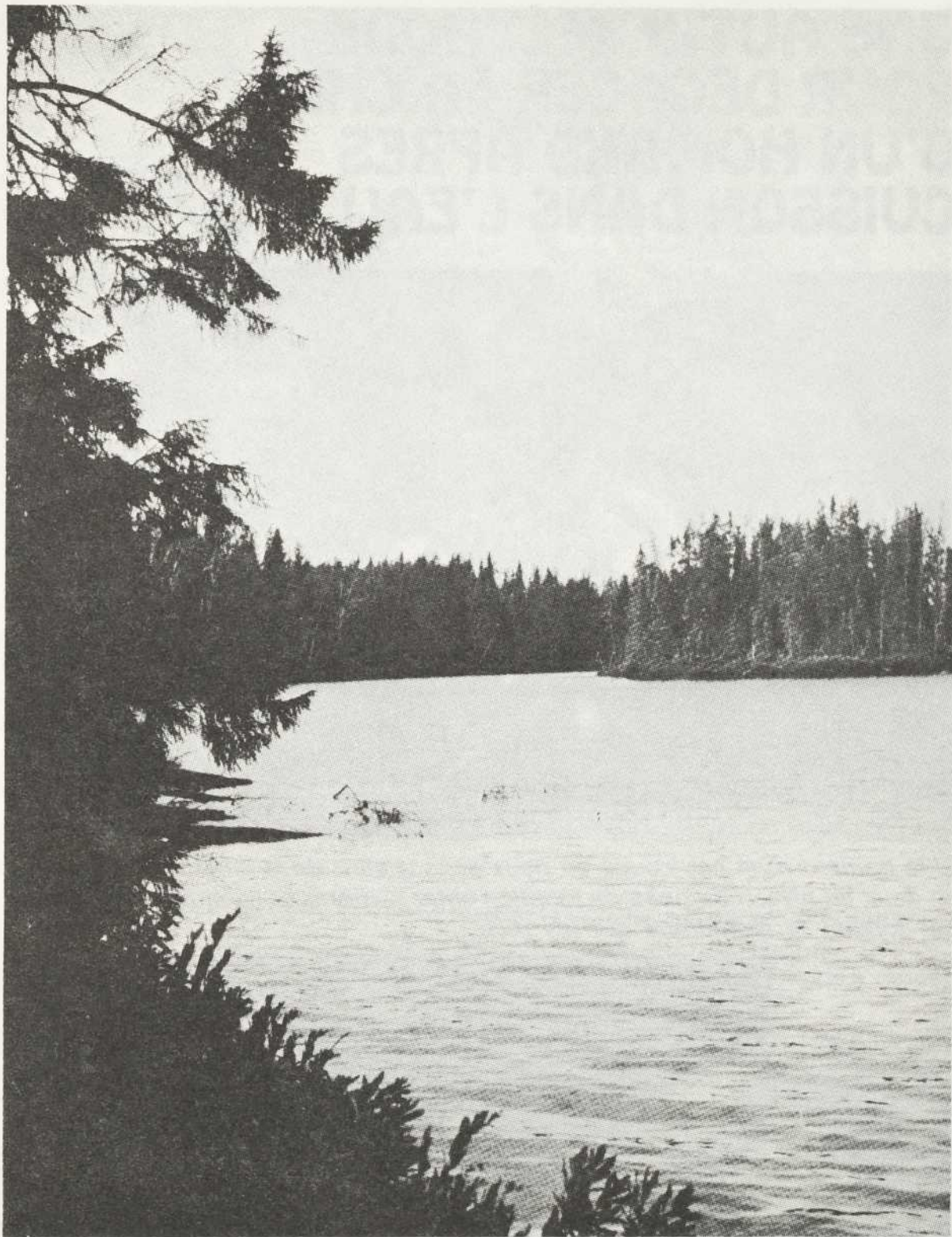
UNE AUTRE MÉTHODE POUR DÉGAGER LA CHAIR D'UN HOMARD APRÈS CUISSON DANS L'EAU



Si le homard n'est pas coupé en deux dans le sens de la longueur, le séparer en deux au niveau du point de jonction entre le thorax et l'abdomen en brisant par torsion la membrane qui les relie.



Au moyen de la fourchette spéciale, retirer la chair de l'abdomen et du thorax. Pour le reste, procéder tel que décrit ci-dessus.



Un lac des Laurentides encadré de conifères.

Photo: Albert Courtemanche

La règle du poisson d'été est de ne pas le congeler. Mais si vous devez le congeler, il faut le congeler dans un récipient hermétique. La décongélation se fait à l'eau froide. Ainsi est-il très important de bien suivre les conseils donnés dans le chapitre précédent sur le fait de congeler son poisson. Il faut le congeler de façon à ce qu'il soit prêt à le décongeler ou à le cuire, et non pas à le garder toute sa vie.

Nous nous permettons de vous suggérer que le congélateur que vous achetez soit le plus tôt possible. Il y a des choses à savoir sur le congélateur. Il faut de la décongélation à l'eau froide. Et c'est très important de l'arrêter par le fait de le décongeler à l'eau froide. Il faut le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures.

Il est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures.

Il est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures. Et c'est très important de le décongeler à l'eau froide pendant 24 heures.

CHAPITRE III

LA CONGÉLATION

Roger Fortier, B.A.

La chair du poisson, à cause de sa texture, est la plus facile à congeler. D'autre part, à cause même de cette texture, elle est aussi la plus difficile à conserver. La détérioration du poisson à l'état frais est très rapide. Aussi est-il très important de bien suivre les conseils donnés dans le chapitre précédent sur la façon de conserver son poisson depuis sa capture jusqu'à ce qu'on soit prêt à le consommer ou à le congeler, si l'on veut lui garder toute sa saveur.

Nous nous permettons de vous rappeler que la congélation doit être faite le plus tôt possible après la prise, si l'on veut obtenir de bons résultats. S'il y a des doutes sur la fraîcheur du spécimen ou un commencement de détérioration, il est inutile de procéder à sa congélation. Le froid ne l'améliorera pas. En pratique, tout poisson devrait être congelé dans les 24 heures qui suivent sa capture. Nous disons en pratique: plus tôt est encore mieux. Retenez bien ceci: la fraîcheur d'un poisson se voit à ses couleurs vives, à ses yeux brillants non enfoncés, à ses branchies d'un rouge vif, à sa chair à la fois ferme et élastique sous la pression du doigt, à ses écailles difficiles à soulever.

Bien préparer le poisson

Préparez le poisson pour la congélation comme si vous alliez le cuire immédiatement. Qu'il soit complet, en filet ou en darnes, le poisson doit être prêt à passer du congélateur à la cuisson, sans autre opération que la décongélation.

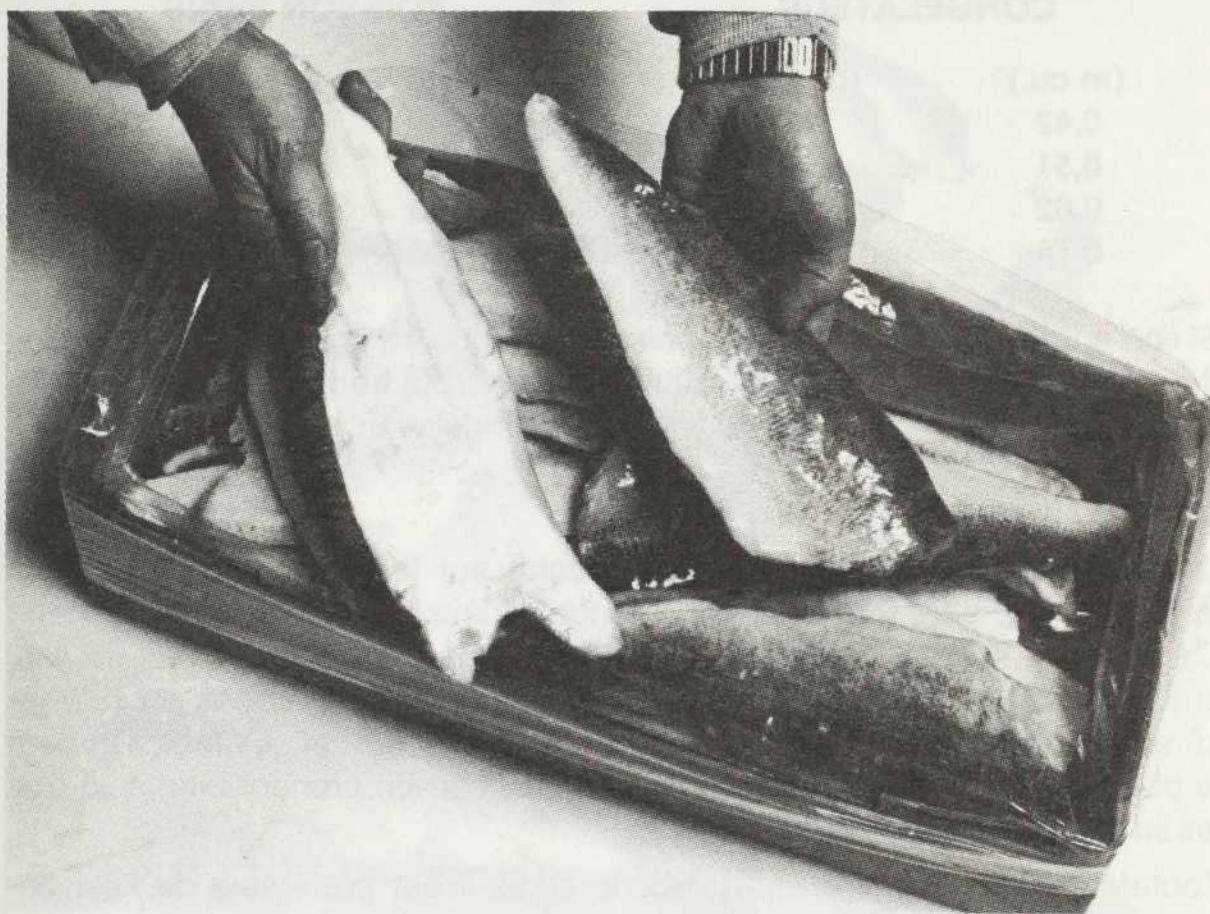
Il est aussi très important de congeler le poisson par lots qui conviennent à vos besoins. Une trop grande quantité de filets congelés en un seul lot vous obligera à procéder à une décongélation partielle et à replacer les filets non utilisés dans votre congélateur, ce qui peut amener une perte de saveur. Si deux filets suffisent à vos besoins, congelez-les alors par paquets de deux.

Les emballages et les différentes méthodes de congélation

Les brûlures par le froid (freezer burn) sont les principales causes de perte dans la congélation. Il faut donc les prévenir en enveloppant le produit à congeler dans du papier spécialement confectionné pour la congélation: polyéthylène, aluminium, etc. Pour bien retenir l'humidité nécessaire à une bonne conservation et assurer une meilleure protection, on recommande d'utiliser un double emballage, par exemple envelopper d'abord le poisson dans un papier d'aluminium puis l'envelopper de nouveau dans un sac de polyéthylène. Lorsqu'on utilise le polyéthylène, papier ou sac, comme première ou seconde enveloppe, il faut s'assurer qu'il adhère bien au poisson. Dans le cas d'un sac, on peut utiliser une paille pour éliminer l'air. Pour les filets ou les steaks, il est recommandé

de placer un papier entre chaque tranche. Pour réduire le temps de la congélation, on place les paquets près des parois du congélateur. Plus la congélation est rapide, mieux la saveur est sauvegardée.

Un autre procédé qui peut être employé avec un spécimen complet mais éviscéré, consiste à tremper rapidement le poisson dans de l'eau glacée



Le glaçage (glaze) est l'un des procédés utilisés pour la conservation du poisson. Il consiste à recouvrir le poisson d'une mince couche de glace. On y arrive en trempant le poisson rapidement dans l'eau glacée et en le plaçant immédiatement dans le congélateur. On recommence l'opération plusieurs fois. Il est bon de vérifier régulièrement le poisson ainsi traité et de refaire le glaçage, s'il y a signe de détérioration.

et à le placer immédiatement dans le congélateur. On répète plusieurs fois la même opération jusqu'à ce qu'une légère couche de glace se forme sur le poisson. On désigne ce procédé sous le nom de glaçage (glaze). Ensuite on l'emballage tel que mentionné dans le paragraphe précédent.

Une méthode qui parfois est utilisée mais qui n'est pas à conseiller, c'est d'immerger le poisson dans un contenant rempli d'eau, par exemple un double sac en polyéthylène ou un autre contenant. Même si cette façon de procéder empêche la déshydratation, le poisson perd de sa saveur au moment de la congélation et aussi lors de la décongélation. L'eau qui pénètre dans la chair et l'imbibe, en est la cause.

C'est à vous de choisir la méthode qui vous convient le mieux. Toutefois ne congelez qu'une petite quantité de poisson à la fois.

Si vous êtes pourvoyeur et que vous devez faire congeler les produits de la pêche de vos clients, le tableau suivant vous guidera sur la quantité de poisson que votre congélateur peut congeler à la fois:

CONGÉLATEUR		POISSON FRAIS	
(m cu.)	(pi cu.)	(kg)	(lb)
0,42	15	18,14	40
0,51	18	29,48	65
0,62	22	36,29	80
0,74	26	43,09	95

Si l'on a une grande quantité de poisson à congeler, il est préférable d'avoir deux congélateurs. On évite ainsi d'ouvrir trop fréquemment le même congélateur, ce qui a pour effet de nuire à la congélation.

La pêche hivernale

Durant l'hiver lorsqu'on pratique la pêche sur la glace et qu'il fait très froid beaucoup de pêcheurs font congeler leur poisson immédiatement. C'est le cas en particulier pour les poissons des cheneaux. Dans ce cas, arrivé à la maison, il n'y a pas lieu de faire décongeler son poisson pour l'éviscérer et après l'avoir emballé on peut le déposer au congélateur. On peut le placer tel quel dans des sacs de polyéthylène en prenant bien soin que les sacs ne soient pas perforés.

Toutefois, si on capture une prise de choix il est préférable de l'éviscérer immédiatement même si on se gèle un peu les doigts...

Durée de conservation

Un bon emballage, une congélation adéquate et une température stable à 0°F ou -18°C sont les conditions nécessaires à une longue conservation. Même si d'aucuns font une distinction entre les poissons maigres et les poissons gras (voir le tableau, page 57), c'est plutôt là une distinction de principe. En pratique, ça ne fait pas beaucoup de différence. Si le poisson est en bon état au moment de le congeler et si les conditions de congélation sont respectées, on peut facilement conserver le poisson au congélateur de six mois à un an. Il faut toutefois faire attention aux poissons apprêtés d'avance. S'ils contiennent des épices ou du sel en grande quantité, la durée de conservation ne dépassera pas deux mois. D'une façon générale, les poissons fumés et salés se conservent mal au congélateur. À la longue, le sel arrive même à traverser le meilleur emballage.

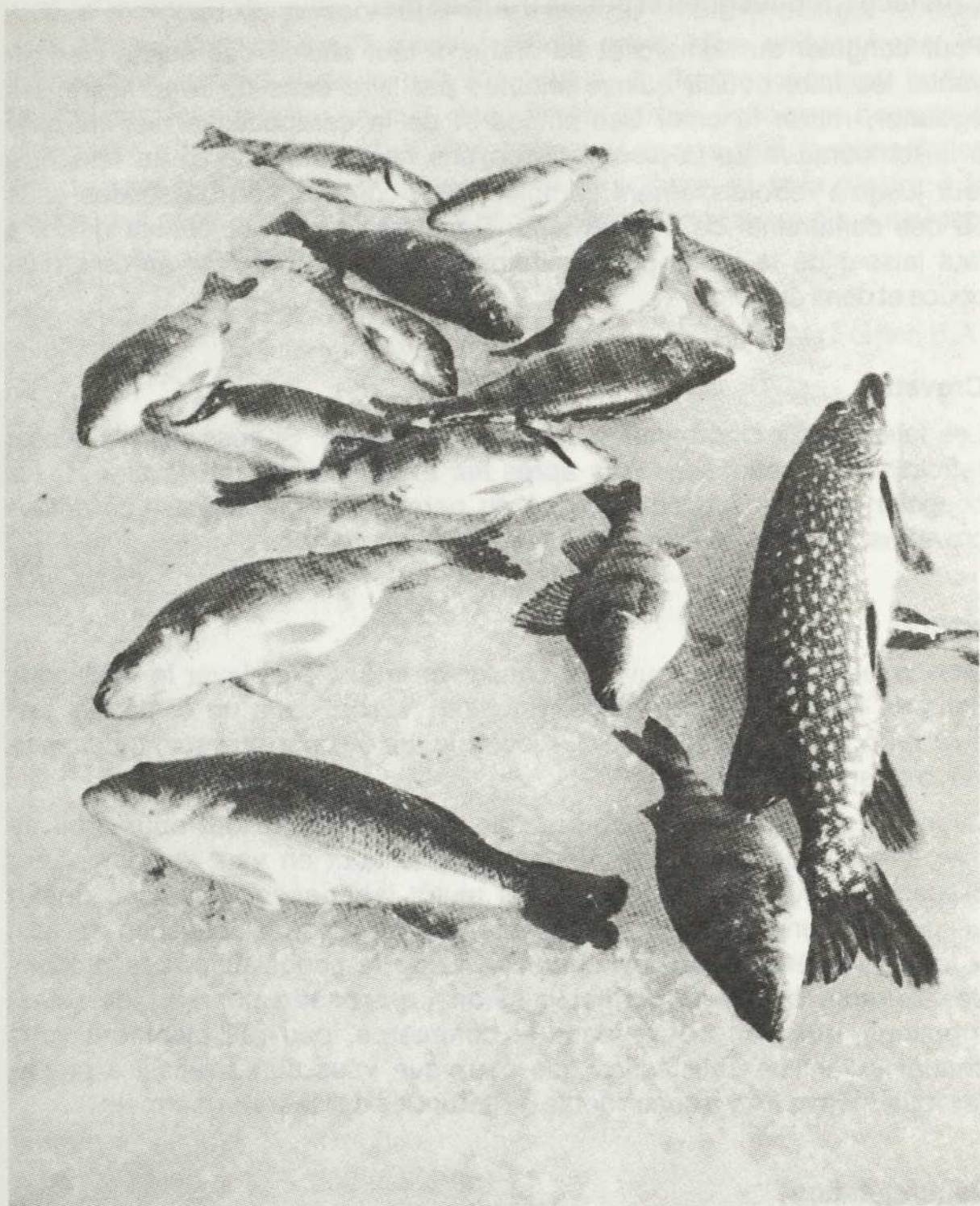


Photo: Albert Courtemanche

Crustacés, mollusques et autres fruits de mer

Pour congeler du homard et du crabe, il faut choisir des sujets bien vivants, les faire bouillir quinze minutes par livre dans de l'eau salée, les égoutter, retirer la chair des pinces et de la carapace, laisser refroidir à la température de la pièce environ une heure puis placer au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet. Pour congeler, on utilise des sacs ou des contenants de polyéthylène. Dans le cas d'un contenant rigide, il faut laisser de la place pour l'expansion et ne pas remplir au-delà d'un pouce et demi du bord.

Crevettes

Les faire bouillir cinq minutes dans de l'eau salée. Si possible, les laisser refroidir dans cette eau. Puis après les avoir écaillées et déveinées, les congeler selon le procédé indiqué au paragraphe précédent. Les petites crevettes, il faut les faire bouillir un peu moins longtemps.

Huîtres

Bien laver la coquille, l'ouvrir et conserver le jus, puis laver le mollusque dans de l'eau salée très froide. Égoutter. Verser dans un contenant jusqu'à un pouce et demi du bord. Ajouter le jus qu'on a pris soin de conserver, bien sceller et congeler.

Avant de congeler les crustacés, les mollusques ou tout autre fruit de mer, il est important de se demander si le coût en vaut la peine. Leur préparation pour la congélation est plutôt laborieuse. Il faut au départ un produit d'une fraîcheur à toute épreuve et apporter beaucoup de soin à toutes les étapes de la préparation et de la congélation. Les produits de marques connues, congelés selon un procédé ultra rapide (blast freezing), que l'on trouve dans le commerce, peuvent aisément vous donner autant de satisfaction que ceux que vous aurez réussi à préparer vous-même. Il n'y a aucun doute qu'ils font les délices des gourmets.

Décongélation

Tout poisson ou fruit de mer devrait être décongelé au réfrigérateur, même si ce procédé est plus long que la décongélation à la température de la pièce. C'est à cette condition seulement qu'on réussit à leur conserver leur maximum de saveur.

Du congélateur à la poêle

On peut très bien faire cuire du poisson sans le décongeler. Toutefois, du point de vue de la texture et du goût, c'est moins satisfaisant. À moins

que le morceau de poisson soit très mince, il faudra prolonger la cuisson. Même dans ce cas, il devient difficile de le cuire uniformément en profondeur, surtout si on le cuit à la poêle. Autre inconvénient: le filet de poisson congelé qu'on cuit directement laisse échapper beaucoup d'eau et s'effrite facilement. Il n'en reste pas moins que la congélation est un excellent procédé pour conserver le poisson et pour mettre à la portée des gens des produits de la pêche et de la mer auxquels autrement ils n'auraient pas accès.

Roger Fortier, B.A.



Premières truites... c'est le temps de bien apprendre à les nettoyer.

Photo: Roger Fortier

La congélation des poissons

C'est une très bonne façon de conserver le poisson sans le décongeler. Toutefois, ce doit être de la viande ou du poisson, c'est moins satisfaisant. À propos

La viande est la source principale de la protéine et la vitamine B12. La conservation de la viande est importante car elle permet de conserver la viande pendant une longue période. La viande est une source importante de protéines et de vitamines. La viande est une source importante de protéines et de vitamines. La viande est une source importante de protéines et de vitamines.

L'effort est le principal facteur à considérer dans l'alimentation. L'effort est le principal facteur à considérer dans l'alimentation. L'effort est le principal facteur à considérer dans l'alimentation. L'effort est le principal facteur à considérer dans l'alimentation. L'effort est le principal facteur à considérer dans l'alimentation.

L'organisme de tout consommateur doit recevoir une alimentation adéquate. L'organisme de tout consommateur doit recevoir une alimentation adéquate. L'organisme de tout consommateur doit recevoir une alimentation adéquate. L'organisme de tout consommateur doit recevoir une alimentation adéquate. L'organisme de tout consommateur doit recevoir une alimentation adéquate.

CHAPITRE IV

LE RÔLE DU POISSON EN DIÉTÉTIQUE

Jacques Berrois, conseiller en nutrition

La véritable science de l'alimentation est la diététique. Son but est la conservation ou la récupération de la santé: elle correspond à une hygiène et à une thérapie alimentaire. L'enfant et l'adolescent, la femme enceinte, le travailleur intellectuel, le sportif, le vieillard, représentent des types différents de consommateurs; leur alimentation ne peut être identique. Malheureusement, beaucoup trop de gens ne se rendent pas compte que leur nourriture quotidienne doit être en fonction de certains critères: âge, sexe, travail physique, etc.

L'effort est le principal facteur à considérer dans l'alimentation. Depuis plusieurs années, le travail physique diminue progressivement et se limite à un temps déterminé de la journée. Il ne faut surtout pas confondre épuisement et fatigue.

Une cause de la détérioration de la santé, c'est la recherche du confort. Ainsi, l'automobile, en supprimant la marche bienfaisante, a pour effet de favoriser et d'augmenter certaines affections: obésité, constipation, côle, troubles cardio-vasculaires.

L'organisme de tout consommateur doit recevoir de l'énergie selon les dépenses qu'il fait, afin que son bilan « recettes-dépenses » demeure égal. Si un tel équilibre est maintenu, l'organisme n'accumulera pas de réserves et il en résultera une stabilisation du poids.

Les dépenses énergétiques sont influencées par divers facteurs. Le métabolisme de base, c'est-à-dire la façon dont chaque consommateur utilise et brûle les nourritures mises à sa disposition, est très différent d'une personne à l'autre. En conséquence, tout régime alimentaire doit être personnalisé et tenir compte de plusieurs éléments: régulation thermique, activité musculaire, dynamisme, etc.

Depuis quelques décennies, l'homme, d'actif qu'il était, est devenu progressivement sédentaire. Si les conditions de vie ont évolué très rapidement, d'une façon presque foudroyante, le consommateur n'a pas suivi, tout au moins sur le plan alimentaire. Tous les spécialistes de la nutrition sont déconcertés, voire même abasourdis, par les mauvaises habitudes alimentaires très profondément ancrées chez nos contemporains, sans parler des non-sens et des hérésies qui sont monnaie courante dans ce domaine.

Il ne faudrait pas en conclure que le consommateur se désintéresse de tout ce qui concerne son alimentation. Bien au contraire: trop souvent, sans raison fondée, il prête à tel ou tel aliment des vertus et des pouvoirs amaigrissants, au point qu'il lui arrive ainsi de supprimer totalement de son régime alimentaire des aliments qui en fait seraient bénéfiques.

Actuellement, trois sujets semblent hanter le consommateur: la pollution, les additifs alimentaires et les substances cancérigènes. Bien qu'il

parle volontiers de vitamines, le consommateur oublie l'essentiel, le nouvel équilibre alimentaire face à l'électronique et à l'automatisation.

La mer, le fournisseur alimentaire

Les mers et les océans couvrent 71% du globe terrestre et contribuent actuellement pour environ 5% de l'alimentation humaine. Avant l'an 2000, ils seront les grands pourvoyeurs de nourriture, aussi bien pour les hommes que pour les animaux.

Le poisson est un aliment à base de protéines animales d'une qualité égale à celle de la viande. Présentement, nous manquons déjà de protéines bien équilibrées, à l'échelle mondiale. Or, avec l'accroissement progressif de la population dans le monde, nous risquons une disette assez sérieuse dans le courant de la prochaine décennie. Il nous faudra donc nécessairement faire appel de plus en plus aux produits de la mer pour satisfaire nos besoins alimentaires.

Petite histoire du poisson

On peut aimer ou ne pas aimer le poisson, mais il faut admettre qu'il a contribué, depuis la plus haute antiquité, à la nourriture des hommes. Les Grecs, entourés de mers poissonneuses, furent les premiers à nous livrer leurs recettes. Athénée, écrivain grec, a cité cent manières de présenter les produits de la pêche, tout en nous communiquant de précieuses indications sur les endroits où on la pratiquait.

Les Romains étaient friands de poisson. Certains spéculateurs audacieux créèrent même des réserves, de véritables viviers alimentés en eau de mer. Ainsi, l'empereur Sévère, qui toléra le christianisme, se régala d'esturgeon frit ou poché, assaisonné de fines herbes. Les Romains connaissaient également les fruits de mer: huîtres, moules, palourdes, etc.

Plus tard, notamment en France, le poisson trouva une large place dans l'alimentation, surtout pendant le carême. Celui-ci était à l'époque si rigoureusement observé que les boucheries étaient obligatoirement fermées pendant toute sa durée. À cette époque, on apprêtait les crevettes au vinaigre, bouillies ou fricassées. Nos aïeux appréciaient... la baleine. Selon Ambroise Paré, la langue molle et salée de ce cétacé était délicieuse. Quant à sa graisse, elle était la nourriture des pauvres sous la dénomination de « lard de carême ».

Ces périodes de jeûne n'excluaient nullement les festins copieux. Dans les rares livres de cuisine publiés au 17^e siècle, on présente des menus appropriés pour les jours maigres. Après un nombre impressionnant de potages, suit une nomenclature de 90 poissons préparés différemment, allant de la sole en ragoût au pâté de lotte ou d'anguille, en passant par le jambon de poisson ou encore la lamproie sur le gril. On mentionne

dans ces livres de cuisine si intéressants, une multitude de mets dénommés « pâtisseries, pâtés de poissons », apprêtés avec: anguille, carpes désossées, écrevisses, grenouilles, huîtres fraîches, foie de lotte, limande, morue fraîche, plie, saumon, truite, etc.

Sous une autre rubrique, on trouve des recommandations particulières pour la préparation de certains poissons:

« Soles fraîches: Les nettoyer, ciseler les plus grasses par-dessous, après essuyage les enfariner. Ensuite, les frire avec du beurre et de l'huile, mais à moitié seulement; les ranger proprement dans un pot; ajouter: sel, poivre, clou de girofle battu, écorce d'orange ou de citron, vinaigre, et bien couvrir. Au moment de la consommation, les extraire du pot, les faire tremper dans l'eau, après dessalage, frire avec beurre et huile. »

Ces menus et recettes sont extraits du livre de cuisine de Lavarenne, dont la première édition date de 1651. L'auteur, écuyer de cuisine chez le marquis d'Uxelles, dédia ce livre à son maître. Il y eut huit rééditions et une traduction en italien entre 1651 et 1726.

Le roi Louis XVI, en janvier 1775, réduisit les droits d'entrée du poisson: « Nous avons reconnu que les droits perçus sur le poisson de mer frais et salé dans notre bonne ville de Paris étaient si considérables qu'ils nuisaient sensiblement à l'encouragement de la pêche, que ceux établis sur le poisson salé sont particulièrement onéreux aux pauvres habitants de cette ville qui en tiraient un moyen de subsistance. Nous avons en conséquence résolu de diminuer considérablement les droits sur la marée fraîche, de suspendre entièrement ceux sur le poisson salé, pendant la période du carême. » Cette décision fut par la suite maintenue.

En terminant cette brève rétrospective du poisson à travers les âges, citons la liste des produits de la mer et d'eau douce commandés par la ville de Paris pour la préparation d'un repas maigre offert à la reine Elizabeth d'Autriche le 30 mars 1571 dans la salle de l'Évêché:

9 aloses fraîches	200 harengs blancs
50 livres de baleine	200 harengs saurs
8 brochets d'un pied	12 homards
9 brochets de 2 à 3 pieds	1 panier d'huîtres sans écailles
50 carpes d'un pied	2 paniers d'huîtres avec écailles
12 carpes de 2 à 3 pieds	18 lamproies
50 crabes	1 panier de moules
200 grosses écrevisses	24 pieds de saumon salé
3 paniers d'éperlans	200 tripes de morue
1000 grenouilles	18 truites d'un pied et demi

Quant au nombre de convives qui assistèrent à ces agapes, aucune indication ne figure dans les textes.

Comparaison de la valeur nutritive du poisson et de la viande

La mer nous offre d'excellents produits pour la croissance et l'entretien des tissus, pour le maintien et l'amélioration de la santé: poissons, crustacés, coquillages, mollusques. Bien qu'ils soient appréciés par certains consommateurs, il est regrettable que leur consommation ne soit pas plus répandue ni plus abondante.

Dans le poisson comme dans la viande, il existe toute une gamme de produits pour satisfaire les goûts les plus raffinés: l'essentiel est d'assurer la variété. Il y a des poissons qui sont réputés pour leur excellence: truite, saumon, sole, turbot, etc. Beaucoup de personnes redoutent les arêtes ou encore ne savent comment s'y prendre pour manger adroitement un poisson. Pour parer à ces difficultés, il existe sur le marché toute une gamme de poissons présentés sous forme de filets, de darnes, ou de bâtonnets: morue, aiglefin, sole, perche, etc.

Toute maîtresse de maison a la possibilité de choisir des poissons qui répondent à sa double préoccupation: bien nourrir ses gens et convenir à son budget. Dans les substitutions de la viande par le poisson, il convient de tenir compte du goût, de la digestibilité, des facilités d'approvisionnement et du coût.

Pour un sédentaire, la ration de viande devrait se limiter à un repas par jour, soit 7 repas par semaine, dont 3 ou 4 en viande de boucherie, un repas de porc ou de charcuterie, un ou 2 repas de volaille et **au moins 2 repas par semaine de poisson ou de fruits de mer**. Les oeufs et les fromages compléteront les repas sans viande.

Selon sa provenance et les parties considérées, la valeur nutritive d'une viande peut être très variable. Ainsi la chair musculaire du boeuf a une très haute valeur alimentaire: elle renferme de 15% à 25% de protéines, contenant des acides aminés semblables à ceux de la chair humaine.

Hormis la viande de cheval qui contient 5% de glycogène (sucre) directement assimilable, les autres viandes ne possèdent aucun hydrate de carbone. Effectivement, le seul type de sucre présent chez l'animal vivant, le glycogène, disparaît dès les premières heures qui suivent l'abattage; il se transforme en acide lactique. C'est cette transformation qui produit la rigidité cadavérique.

Quant à la valeur calorifique du poisson, elle varie selon la teneur en gras. Voici un tableau comparatif entre la viande et le poisson.

Calories 113 grammes d'aliments utilisables

	Catégorie maigre	Catégorie semi-grasse	Catégorie grasse
Viande	145	200	420
Poisson	90	160	250

Aujourd'hui, il est indispensable de remettre le poisson à la place qu'il n'aurait jamais dû quitter. Hélas, on ne pense à cet excellent aliment naturel et sauvage, riche en protéines, que lorsqu'un membre de la famille doit suivre un régime alimentaire!

Il faut admettre qu'il existe un certain préjugé contre le poisson, préjugé bien ancré, voulant qu'il ne soit pas aussi nourrissant que la viande. Or, à la suite de tests scientifiques effectués sur la valeur alimentaire du poisson, il a été confirmé qu'il peut être considéré comme l'un de nos meilleurs aliments à base de protéines.

Quelle que soit sa provenance: mer ou eau douce, la chair de poisson a une composition chimique identique à celle de la viande, avec cette différence très importante que le poisson est beaucoup moins toxique que la viande, lorsqu'il est consommé en excès.

Il importe que le poisson soit bien frais. Lorsqu'on l'achète, il faut apporter beaucoup de soin. On reconnaît le poisson frais à l'odeur et à son apparence, notamment celle des yeux et des branchies, lorsque le poisson n'a pas été étêté. Des branchies qui ont gardé leur couleur rouge sang et des yeux brillants et fermes sont l'indice d'un poisson récemment capturé.

Protéines et acides aminés

Les protéines sont des substances complexes qui caractérisent la vie; tous les êtres vivants, végétaux ou animaux, en renferment. Selon leur provenance, animale ou végétale, on les classe en deux groupes: les protéines d'origine animale et les protéines d'origine végétale.

Depuis les travaux d'Osborne et de Mendel, nous savons que la valeur biologique des protéines dépend de leur teneur en acides aminés, qui sont indispensables ou essentiels, mais que l'organisme est incapable de synthétiser. Ces acides aminés sont au nombre de huit: tryptophane, leucine, isoleucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, valine. Non seulement doivent-ils être présents dans la ration, mais, pour être utilisés, ils doivent se présenter dans des proportions bien définies et être absorbés simultanément. L'absence ou la déficience de l'un d'entre eux constitue un facteur limitant qui se traduit par un arrêt de croissance. Un retard de quelques heures dans l'absorption de l'un d'eux a le même effet. Or la chair du poisson contient un mélange de protéines qui se rapproche le plus de la composition idéale, qui est celle de l'oeuf.

Matières grasses

La nature et le pourcentage de matières grasses (lipides) contenues dans le poisson varient beaucoup avec les espèces, l'âge, l'état sexuel, le mode alimentaire, la saison.

Les matières grasses contenues dans la chair du poisson sont nettement différentes de celles que l'on trouve dans la viande. En fait, les huiles de poisson sont beaucoup plus riches en acides gras insaturés que celle des animaux terrestres. Aussi ont-ils la réputation d'abaisser le taux du cholestérol.

Du point de vue de leur teneur en matières grasses, on peut classer les poissons en poissons gras et en poissons maigres. Cette classification est utile pour ceux qui ont à établir ou à suivre une diète. Voir à ce sujet le chapitre V.

Vitamines

Les poissons emmagasinent la vitamine A dans leur foie. Généralement, la chair des poissons maigres est très faible en vitamine A et en vitamine D. Par contre tous les poissons de la catégorie dite grasse en sont une excellente source, plus particulièrement l'anguille qui en détient le record. En effet, 4 onces de ce poisson donnent 8400 unités internationales (UI) de vitamine A et 4700 UI de vitamine D. Or l'homme sain a un besoin journalier de 5000 UI de vitamine A et de 400 UI de vitamine D.

Quant à la vitamine C, sa quantité est négligeable dans la chair du poisson, à l'exception de la morue fraîche. Malheureusement, elle est presque toujours détruite au cours de la cuisson. Pour ce motif, on recommande de toujours utiliser du jus de citron pour la consommation du poisson, quelle que soit sa préparation.

Les sels minéraux

Une autre richesse du poisson, ce sont les sels minéraux qu'il renferme. Moins riche en fer que la viande, mais plus riche en cuivre, le poisson est un bon aliment anti-anémique. Grâce à sa richesse en cuivre, le fer qu'il contient est plus rapidement absorbé par la muqueuse intestinale que celui de la viande. L'anémie peut donc être aussi bien combattue par l'absorption de poisson que par la viande.

Nutrition Canada nous a révélé que beaucoup de personnes étaient carencées en fer et en acide folique — la vitamine B₉ — d'où une augmentation du nombre de personnes anémiées. Pour remédier à la situation, il y aurait donc avantage à introduire plus de poisson dans les menus.

Un autre élément, qui est important pour l'organisme et dont le poisson est riche, c'est l'iode. Ce métalloïde est indispensable au bon fonctionnement de la glande thyroïde, sinon on est exposé au goître. Les besoins journaliers de l'adulte sont de l'ordre de 0,20 à 0,40 mg. L'iode joue un rôle anti-toxique et anti-infectieux. Dans les régions maritimes, là où le poisson est consommé en plus grande quantité, le goître est très rare.

Teneur en sodium

Une pinte d'eau de mer renferme approximativement 35 grammes de substances dissoutes, dont près de 8 g de chlorure de sodium (sel). La même quantité d'eau douce n'en recèle que 0,18 g.

Malgré la différence du milieu, la plupart des poissons d'eau douce accusent autant de sels minéraux que les poissons de mer, voire même davantage. Par exemple, dans 3 onces de truite ordinaire, on décèle 70 mg de sodium, alors que la morue fraîche en accuse 80 mg. Sur le plan diététique, ce serait une grosse erreur d'opposer les poissons de mer à ceux d'eau douce, notamment pour ce qui concerne leur teneur en sodium. Toutefois, bien qu'ils soient très savoureux, les poissons de mer ou d'eau douce apportent peu de sodium à l'organisme.

Tableau comparatif de la teneur en sodium, poissons et viandes
Teneur en sodium par 85 grammes d'aliments
exprimée en milligrammes (mg)

	mg		mg
Viande de boeuf	60	Viande de lapin	35
coeur cru	80	viande de volailles	60
rognon cru	180	viande de veau	60
foie cru	110	jambon maigre	1000
langue crue	90	Poisson d'eau douce	80
langue cuite	75	Poisson de mer	96
viande de cheval	60	Crustacés	250
viandes de mouton	70		
viande de porc	70		

Les produits de la mer sont vivifiants

À cause de leur richesse minérale, les poissons et les fruits de mer sont des aliments vivifiants; ils apportent une stimulation directe aux fibres nerveuses. Avec la chair du poisson, on confectionne des mets plus stimulants que ceux qui sont préparés avec la chair du porc, du veau, du boeuf ou de la volaille. Seuls font exception les viscères ou abats, notamment les rognons et les ris de veau.

Au siècle de l'électronique, le rythme de vie est de plus en plus accéléré et le cerveau de plus en plus sollicité. Pour un meilleur développement des femmes et des hommes, il est conseillé de consommer régulièrement des plats stimulants. Il importe donc que chacun apprenne à manger

régulièrement du poisson et à savoir l'apprécier. Il est également essentiel d'habituer, dès leur jeune âge, les enfants à aimer le poisson; à leur tour, ils accoutumeront leur progéniture en prévision de l'avenir, alors que cette nourriture deviendra de plus en plus indispensable aux humains pour s'alimenter.

Un aliment de santé: la morue fraîche

Par sa richesse nutritive, sa facilité de conservation, son coût relativement modique, la morue représente une excellente nourriture pour les jeunes et les vieillards, les femmes enceintes et les sportifs. Les personnes atteintes d'obésité, du foie, d'un excédent de cholestérol, d'un excès d'urée, de troubles circulatoires, etc., auraient intérêt à consommer hebdomadairement cet aliment.

Comme la viande, la morue est une nourriture dite plastique. Essentiellement elle renferme des matériaux indispensables pour la construction de notre propre chair. La morue, fraîche ou congelée, contient environ 16% de protéines, la morue salée, 20%. À poids égal, le steak en possède 18%. Entre le steak et le poisson, il n'y a aucune différence notable sur le plan des acides aminés: la lysine, favorable à la croissance, et la méthionine, protectrice de la cellule hépatique, apparaissent en quantités à peu près identiques.

La morue est aussi nourrissante que la viande, tout en laissant une impression de moindre réplétion, c'est-à-dire d'un estomac rempli, car elle est de digestion plus rapide que la viande. Effectivement, les fibres de ce poisson se dégradent très aisément au niveau de l'estomac, avec un broyage facile lors de la mastication. Pour cette raison, ce poisson est recommandé à toutes les personnes qui mangent vite, qui ont l'habitude d'avaler leur nourriture, sans pratiquement la mastiquer.

À l'exception du cheval, du veau et du lapin, toutes des chairs maigres très digestibles, les autres viandes mettent un certain temps à être digérées à cause des matières grasses qu'elles contiennent. Les matières grasses, plus ou moins entremêlées aux fibres musculaires, retardent l'évacuation gastrique et donnent l'illusion que la viande tient mieux au corps que le poisson. Dans un repas où le poisson figure comme le plat principal, il est utile d'incorporer au menu du fromage à consommer avant le dessert; cet apport supplémentaire de protéines et de matières grasses évitera l'impression de non satiété. La morue, fraîche ou salée, est nettement mieux assimilée par l'organisme que le boeuf. Voir le tableau ci-joint.

**Tableau comparatif de la valeur nutritive
de la morue et de la viande de boeuf**

	Morue fraîche	Morue salée	Viande de boeuf
Protéines	16% à 25%	20% à 25%	15% à 20%
Matières grasses	1.0% à 1.5%	1% à 2%	8% à 10%
Calcium, phosphore, Sodium, manganèse, Iode, etc...	1.5%	1.5% après dessalage	1%
Vitamines	A et D, essentiellement au niveau du foie. B ₁ , B ₂ en petites quantités		aucune B ₁ , B ₂ en quantités notables.
Coefficient d'utilisation digestive (C.U.D.)	96.9%	95.3%	87% à 89%

Le filet de morue, dépouillé de toute arête et de peau, représente un mets de choix; sa concentration en protéines est nettement supérieure à n'importe quel morceau de viande, ce pourcentage pouvant atteindre 25%. En consommant la morue sous cette forme, elle est utilisée entièrement par l'organisme; il n'y a aucun déchet. Un autre avantage du filet de morue: les enfants et les adolescents peuvent les consommer en toute sécurité, sans craindre les arêtes.

Tous les filets de morue sont surgelés à très basse température par un processus ultra rapide qui dénature le moins possible les fibres musculaires. Le poisson ainsi congelé présente toutes les garanties de fraîcheur, ayant été immobilisé par le froid alors qu'il venait d'être pêché. Par la suite, grâce à la chaîne du froid: navires, entrepôts, camions et wagons frigorifiques, il est expédié et vendu en bonne condition jusque dans les villes et les villages les plus éloignés de la mer. Les filets de poisson sont un produit de qualité et bactériologiquement sain.

Les convalescents de maladies infectieuses, les opérés, les adolescents qui ont des besoins importants de protéines, trouvent dans les filets de morue un substantiel apport, à la condition de les consommer sous une forme simple, sans préparation culinaire trop savante, celle-ci étant réservée aux adultes en santé.

Un aliment recommandé pour la croissance et l'idéation

La chair du poisson d'eau douce, comme celle du poisson de mer, est particulièrement recommandée pour l'alimentation des enfants et des

adolescents et pour une catégorie de consommateurs dont les effectifs augmentent continuellement, les sédentaires. Chez le poisson d'eau douce, la teneur en éléments soufrés, potassiques et phosphorés, et en oligo-éléments comme le fer et le cuivre, constitue un stimulant pour les fonctions de croissance et d'idéation.

La qualité d'une édification osseuse dépend autant d'un apport minéral bien équilibré que d'une charge excédentaire en calcium. Il convient de savoir que les cellules nerveuses du cerveau sont plus exigeantes en phosphore d'assimilation rapide que toutes les autres cellules du corps humain.

Parmi les poissons d'eau douce, la truite, appréciée pour la finesse de sa chair, contient les quantités les plus élevées de constituants métalloïdes.

La tolérance digestive

La tolérance digestive du poisson dépend de sa teneur en matières grasses. Les poissons d'eau douce sont généralement maigres et n'offrent aucune difficulté hépato-gastrique, même chez les personnes sensibles. Cependant, une condition est de rigueur: que le mode de préparation choisie n'imprègne pas la chair de matières grasses, comme dans le cas des cuissons à la poêle ou en friture. Les poissons gras, comme l'anguille, risquent d'être difficilement supportés par les sujets délicats, notamment les malades du foie ou de la vésicule biliaire.

Hormis ces quelques contre-indications diététiques, petits et grands ne peuvent obtenir que force et santé en consommant régulièrement du poisson de mer et d'eau douce.

Soupe de poisson

Bien que mal connues, les soupes de poisson occupent, parmi les soupes et les potages, une place de choix par leurs valeurs nutritives diversifiées. Les poissons d'eau douce donnent des soupes d'une valeur alimentaire identique à celles des poissons de mer. Si le poisson de mer est plus riche en iode, celui des lacs et des rivières accuse un pourcentage plus élevé en phosphore et en calcium, minéraux indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Une des grandes règles de l'alimentation rationnelle exige que, aux principaux repas, il y ait sur la table un mets riche en protéines animales. Présentement, il est rare que ce plat soit une soupe; la plupart des potages cuisinés apportent surtout des hydrates de carbone.

Le gros avantage de la soupe de poisson est précisément d'être riche en protéines nobles et de haute valeur biologique, grâce aux acides

aminés. Dans une soupe de poisson, on retrouve du calcium, du potassium, de l'iode et notamment du phosphore, minéral absolument indispensable à tous les intellectuels.

La soupe de poisson convient à tous les bien-portants. Aux enfants et aux adolescents, elle apporte des éléments précieux à leur croissance. Pour les convalescents, les anémiés, les femmes enceintes ou allaitant, elle fournit sous un faible volume des aliments riches et de consommation facile. Aux vieillards, elle apporte sous une forme qui ne les oblige pas à mastiquer, une alimentation riche en protéines, dont ils ont un grand besoin. Les sportifs, les travailleurs manuels et les surmenés, tireront de gros avantages en consommant périodiquement des soupes de poisson.

À moins d'être allergique au poisson, tout bien-portant devrait consommer régulièrement des soupes de poisson, si satisfaisantes pour le goût et si bienfaisantes pour l'organisme. Elles sont interdites toutefois aux personnes qui souffrent du foie ou de l'estomac, ou qui accusent un taux d'urée trop élevé. Elles sont également prohibées aux hypertendues, aux cardiaques et à toutes les personnes astreintes à un régime sans sel.

Les fruits de mer

Par extension, on range les fruits de mer dans la catégorie alimentaire du poisson. Les fruits de mer se répartissent en deux principaux groupes: crustacés et mollusques.

Font partie des crustacés: homard, langouste, langoustine, crabe, crevette, écrevisse, etc.

Font partie des mollusques: coques, myes, huîtres, moules, bigorneaux, palourdes, pétoncles, etc.

L'utilisation des coquillages comme aliment remonte à la préhistoire; les innombrables bancs de coquilles fossiles témoignent des pantagruéliques festins consommés par nos très lointains aïeux. Les somptueux repas romains, les tables moyennageuses, faisaient largement honneur aux fruits de mer.

Les fruits de mer apportent à l'organisme toute la vitalité de la mer: sels minéraux et vitamines. Ils sont à la fois un délice et un aliment excellent, dont la valeur nutritive correspond aux autres aliments à base de protéines animales.

Les fruits de mer contiennent peu de matières grasses, un pourcentage identique aux poissons maigres, soit un pourcentage moindre que la viande et la volaille. Quand à leur apport minéral, il est identique à celui des poissons et dans les mêmes proportions: chlore, sodium, potassium, phosphore et, parmi les oligo-éléments, fer, cuivre, iode. Les crustacés

et les coquillages contiennent une bonne proportion de vitamines du groupe B et de la vitamine C. Cette particularité est due au fait qu'en général les fruits de mer sont dégustés en entier. Or certaines parties de leur tube digestif, comme l'hépatopancréas de l'huître, sont riches en vitamines C.

L'huître

Les huîtres ont une composition chimique qui se rapproche du lait. Elles ont une grande valeur nutritive et peuvent être considérées comme un aliment complet d'une assimilation facile tout en excitant l'appétit et les sécrétions digestives.

Sur le plan minéral, l'huître renferme du calcium, autant que le lait, ainsi que du phosphore et du manganèse. Elle renferme aussi les oligo-éléments zinc et iode. Sur le plan vitaminique, elle contient la précieuse vitamine A si nécessaire à l'alimentation des muqueuses, tout en améliorant certains troubles visuels. On retrouve aussi des vitamines du groupe B et des vitamines C et D.

Hormis les personnes soumises à un régime alimentaire strict, sans sel, ou celles accusant un taux d'urée trop élevé, ou encore les allergiques, tous les autres consommateurs auraient intérêt à consommer des huîtres, au moins une fois par semaine, pendant la période hivernale. Cet aliment d'une excellente digestibilité est très bien supporté par les estomacs fragiles.

La moule

Coquillage très connu en Europe et apprécié chez-nous, la moule ne cède en rien sur le plan gustatif à l'huître. L'huître du pauvre, tel est le nom donné couramment en Europe à la moule. Ce coquillage se prête à maintes préparations exquis, bien qu'elle ait une valeur diététique moindre que celle de l'huître. Certaines personnes manifestent une sensibilité particulière vis-à-vis la moule; bien souvent, ce sont des accidents d'intolérance, urticaire, prurit (démangeaison), nausées, hypotension, indépendantes de la quantité ingérée. Ces manifestations se déclenchent immédiatement après le repas, mais généralement ne laissent pas de séquelles.

Contrairement aux huîtres, *les moules ne doivent jamais être mangées crues*, sous peine d'accidents toxiques graves; une cuisson minimum de dix minutes est nécessaire. Malheureusement, celle-ci diminue une partie des ressources minérales et vitaminiques.

Certaines moules, même bien cuites, provoquent de redoutables empoisonnements. Ces accidents ont lieu de mai à septembre en Europe,

pendant les mois les plus chauds chez-nous. On a isolé de l'hépatopan-créas de ces mollusques une toxine très puissante, la mytilotoxine. Ses effets se rapprochent de ceux du curare et se manifestent par une paralysie des centres respiratoires et vasomoteurs. Cette toxine se retrouve dans le plancton dont les moules se nourrissent. Heureusement les empoisonnements, bien que mortels parfois, sont extrêmement rares et les zones dangereuses où ce plancton vit sont connues et limitées.

Le pétoncle

Le pétoncle est un des fruits de mer le mieux connu. Il est au menu de tous les restaurants. Il est fort apprécié par les gourmets. Il faut prendre soin de ne point trop pousser la cuisson des pétoncles si l'on veut leur conserver toute leur saveur. Leur teneur en gras est très faible.

Le crabe et la crevette

Parmi les crustacés, le crabe et la crevette sont d'excellentes sources de protéines. Leur teneur est d'environ 19%. Bien que la digestion du crabe soit plus difficile que celle de la crevette parce que sa teneur en gras est plus élevée, cet aliment est généreux. Il apporte toute une variété de sels minéraux: phosphore, cuivre, zinc, etc. Quant au sodium, il en accuse 330 mg par 3 onces, alors que la crevette n'en renferme que 130 mg.

Le homard

Par suite de sa rareté, ce crustacé a atteint des prix beaucoup trop élevés pour le commun des mortels et c'est regrettable. Il est riche en protéines, 17%, et ne renferme que peu de matières grasses, 1.9 g/100 g en moyenne, des traces d'hydrates de carbone et son pourcentage en sodium est nettement inférieur à celui du crabe, seulement 200 mg par 3 onces de chair. Il se digère difficilement lorsqu'il est préparé avec de la crème. En réalité, le homard ne mérite pas d'être blâmé, mais plutôt les sauces trop riches qui l'accompagnent.

Digestibilité des fruits de mer

Tous les fruits de mer se digèrent bien, à la condition d'être consommés dans un parfait état de salubrité et de fraîcheur et... de ne pas y être allergique. À ce sujet, et contrairement aux déclarations de beaucoup de personnes, il ne faut pas baptiser « allergies » les troubles digestifs survenant après un repas trop copieux, trop bien arrosé et dont les fruits de mer n'étaient qu'un accessoire bien innocent!

La surgélation a rendu de grands services aux fruits de mer. En effet, les crustacés comptent parmi les aliments que la surgélation sait très bien traiter et mettre à la portée de tout le monde. Pétoncles, homard, crabes, scampis, etc. permettent de nombreuses préparations délicieuses.

Habituellement, on ne mange pas les fruits de mer pour se nourrir, mais pour son plaisir. Or, dans le cas présent, plaisir et gastronomie se complètent, car les fruits de mer sont également des aliments nourrissants.

Le travailleur intellectuel

Dans cet ouvrage consacré au poisson, il est nécessaire de parler, même brièvement, du travailleur intellectuel. Ce consommateur précieux doit absorber des aliments faciles à digérer. Beaucoup de personnes croient que le travail intellectuel fatigue moins que le travail manuel. C'est une grosse erreur. De toute évidence, l'usure qu'il provoque n'est pas la même — les muscles n'étant pas en cause — et doit être combattue différemment.

Il faut bien admettre que l'effort cérébral n'entraîne pas de besoins spéciaux d'énergie. Par contre, l'activité intellectuelle fait perdre des sels minéraux. Pour illustrer cette définition, il faut se rappeler que la sensibilité du cerveau le fait réagir immédiatement à toute modification de sa nutrition. Ainsi, une personne ayant très faim, éprouve de la difficulté à concentrer sa pensée.

L'intellectuel doit manger sans excès. Un surcroît de nourriture est nuisible à l'effort cérébral. De fait, les aliments de digestion difficile et lente entraînent un afflux de sang vers les organes abdominaux et le cerveau est alors moins irrigué.

Généralement l'intellectuel est un sédentaire, il doit manger fréquemment, des petits repas qui se digèrent très vite, pour éviter les surcharges fatigantes; un déjeuner, une collation dans le courant de la matinée, un petit dîner, une collation dans le courant de l'après-midi, un petit souper, une collation pendant la soirée.

Le travailleur intellectuel n'a nullement besoin des aliments énergétiques favorables au travailleur manuel. Il doit se satisfaire avec peu d'hydrates de carbone, tels les sucres, desserts sucrés et féculents. En contrepartie, il consommera des légumes verts et des fruits à satiété. Quant aux matières grasses, leur séjour dans le tube digestif étant toujours long, ils devront les limiter. Peu de fritures, et donner la préférence aux corps gras et crus.

La ration journalière du travailleur intellectuel doit correspondre à celle de toute personne sédentaire en bonne santé, avec un apport suffisant de sels minéraux. Pour l'intellectuel, on recommande d'inclure dans ses menus du poisson comme plat de résistance au moins deux fois par se-

maine. Pour le petit souper ne pas oublier les hors-d'œuvres de poisson: sardines à l'huile, crevettes, crabe, thon ou saumon en salade, saumon fumé. Les journées de travail, en remplacement des desserts sucrés, compléter les repas par des fromages. Tous les laitages réalisent une excellente composition calcium-phosphore, celui-ci favorisant le travail cérébral; sa carence entraîne une usure du système nerveux.

Les vitamines sont indispensables au maintien de la santé. Elles permettent les réactions chimiques de l'organisme et conséquemment la bonne utilisation des aliments. La vitamine D, qui est contenue dans la chair des poissons, le foie, le jaune d'oeuf, le lait entier, le beurre favorise la fixation du calcium, et est nécessaire au travailleur intellectuel.

Naturellement, la vitamine C est aussi nécessaire. Toutefois elle est fragile, facilement détruite par l'oxygène de l'air, l'eau de lavage et la chaleur. Partant, il convient d'apporter beaucoup de soins dans la préparation des repas.

Pour l'intellectuel, la qualité de la nourriture et sa présentation est plus importante que la quantité.

Le sportif

Le régime alimentaire du sportif doit être introduit progressivement. Il n'est jamais recommandé de modifier sans transition la ration d'un sportif, précisément au moment où son organisme a besoin de s'adapter à une activité accrue. En agissant prudemment, on évitera les troubles gastriques et les ennuis et déséquilibres provoqués par une brusque surcharge alimentaire.

Le sportif a besoin d'une alimentation équilibrée ne surmenant pas son appareil digestif, notamment le foie. Il aura avantage à remplacer la viande par du poisson plusieurs fois par semaine; il incorporera des oeufs, du lait et du fromage en complément.

La vieillesse

Aujourd'hui on considère que les besoins alimentaires des vieillards ne s'éloignent pas, dans l'essentiel, de ceux des adultes. En effet, contrairement aux notions répandues dans le public, certains aliments leur sont indispensables: viande, oeufs, poisson, lait et fromages, c'est-à-dire des aliments à base de protéines animales. Par contre, certaines préparations culinaires doivent être prohibées pour eux, par suite d'une diminution des sécrétions digestives entraînant une moins bonne assimilation.

L'alimentation d'un vieillard doit tenir compte de son état de santé et du niveau de son activité. Beaucoup de vieillards parviennent au soir de leur vie sans présenter d'affections particulières. Chaque fois qu'ils se livrent

à une activité quelconque, ils doivent se nourrir davantage, comme à tous les âges. Par contre, un vieillard sédentaire devra se satisfaire d'une consommation d'aliments inférieure à celle de l'adulte sédentaire.

Le vieillard doit consommer la viande au repas du midi, jamais au souper. Comme pour les arthritiques et les rhumatisants, il doit en limiter la consommation à trois repas par semaine. En général, la viande est riche en acides uriques et puriques. Comme le pouvoir d'élimination diminue avec l'âge, il y a lieu d'en réduire la consommation. Néanmoins, il est indispensable de remplacer la viande aux autres repas par des aliments riches en protéines animales: oeufs, poisson, lait et fromages, ces aliments ne contenant pas d'acide urique.

Chez le vieillard, le tube digestif manifeste souvent des défaillances. Les sécrétions de l'estomac, du foie, du pancréas, sont diminuées. Souvent on constate une paresse de l'estomac ou de l'intestin, d'où il en résulte des digestions lentes et difficiles. Les matières grasses doivent donc être utilisées avec beaucoup de modération et de préférence les consommer crues ou fondues, mais jamais de fritures.

Très souvent, le médecin constate chez le vieillard des carences vitaminiques B et C, ainsi que des carences minérales: calcium et fer. Leur régime alimentaire doit en tenir compte et comprendre des aliments riches en vitamines et sels minéraux, notamment du poisson et des oeufs.

Le vieillard a tendance à abuser des sucres, sucreries et farineux: pain, pâtes alimentaires, légumineuses, pommes de terre. Pour eux, la consommation exagérée de ces aliments provoque des troubles digestifs, donc des carences vitaminiques et minérales. Il est possible de satisfaire les besoins en hydrates de carbone en incorporant dans les menus des légumes verts et des fruits, il contiennent des sucres directement assimilables.

N'oubliez pas que le poisson est important dans toute diète bien balancée. Il est malheureux de constater que plusieurs personnes négligent encore de consommer cet aliment essentiel. Si c'est votre cas, vous n'avez qu'à consulter les recettes de ce livre pour constater que les préjugés sur le poisson ne devraient pas exister.

Jacques Berrols, conseiller en nutrition



Chute Darwin de la rivière Ouareau à Rawdon.

Photo: Albert Courtemanche

CHAPITRE V

POISSONS GRAS, POISSONS MAIGRES

Albert Courtemanche, biologiste

La teneur en gras de la chair du poisson et des fruits de mer est une donnée importante pour tous ceux qui, pour une raison ou pour une autre, doivent se soumettre à un régime alimentaire. C'est le cas notamment des personnes qui souffrent du foie, ou qui accusent un taux élevé de cholestérol. Il leur faut éviter de manger des aliments trop gras.

C'est aussi une donnée importante pour ceux qui ont à prescrire ou à établir des diètes, tels les médecins et les diététiciens.

Toutefois, ça n'est pas tout de recommander et d'introduire du poisson dans une diète pour en faire un régime alimentaire qui soit valable et qui réponde aux objectifs recherchés. Il faut nécessairement être beaucoup plus précis, spécifique même, car on sait par expérience — et les analyses en laboratoire sont venues le confirmer — que, du point de vue de la teneur en gras, le poisson présente de grandes variations d'une espèce à l'autre et même d'un individu à l'autre à l'intérieur d'une même espèce, selon l'âge, la taille, les conditions d'embonpoint, la nourriture dont il dispose et l'époque où le spécimen a été capturé.

Par exemple, les poissons d'un même âge, mieux développés et plus volumineux parce que disposant d'une nourriture abondante, sont généralement plus gras. Il y a aussi une différence considérable dans la teneur en gras avant et après la fraye, qui le plus souvent est une opération laborieuse et épuisante pour les géniteurs. C'est le cas notamment du saumon qui, pour atteindre les sites de fraye, doit parcourir de longues distances, nager contre des courants, remonter des rapides et, durant ce temps, vivre exclusivement sur les réserves qu'il a accumulées en mer. Chez les espèces, telles la carpe allemande, l'anguille et la barbotte, qui sont peu actives durant l'hiver et qui partant durant la saison froide vivent à même leurs réserves, la teneur en gras est plus élevée à l'automne qu'au printemps.

On peut facilement juger de l'embonpoint d'un poisson par son aspect extérieur. Si le spécimen présente une petite tête rattachée à un corps relativement gros, c'est le cas d'un poisson généralement jeune, qui a bénéficié d'une nourriture abondante et dont la taille s'est développée rapidement. Au contraire, si la tête est relativement grosse et le corps effilé et réduit, c'est manifestement un poisson qui a souffert de sous-alimentation. Chez le poisson, la croissance ne se comporte pas comme chez les animaux à sang chaud: selon la nourriture disponible, le rythme peut être accéléré, ralenti ou même stoppé. Par ailleurs, chez une même individu, muscles et squelette ne vont pas nécessairement de pair. S'il y a abondance de nourriture, les muscles vont se développer plus rapidement que le squelette. S'il y a pénurie ou manque de nourriture, les muscles non seulement croissent moins vite que le squelette, mais ils peuvent être en partie utilisés comme réserve et résorbés. C'est ce qui produit

chez les poissons des spécimens à grosse tête. Bien entendu que chez les poissons amaigris la teneur en gras est plus faible.

Il y a déjà un certain nombre de poissons et de fruits de mer qui, en vue d'évaluer leur valeur alimentaire, ont fait l'objet d'analyses en laboratoire pour déterminer leur composition chimique, notamment leur teneur en gras. Cependant, les résultats de ces analyses, qui ont été publiés dans des revues scientifiques un peu partout à travers le monde, sont difficiles d'accès, même pour les spécialistes.

Voilà pourquoi un groupe de travailleurs scientifiques* du National Marine Fisheries Service, College Park, Md, U.S.A., ont entrepris récemment de faire un relevé de la littérature mondiale sur ce sujet. Le résultat de leur inventaire a été publié dans l'édition de mars 1974 du *Marine Fisheries Review*, vol. 36, no 3. Les données concernant la teneur en gras qui figurent dans les tableaux ci-joints ont été extraites de cette publication, nous limitant, bien entendu, aux espèces qui vivent dans les eaux du Québec ou que l'on peut se procurer chez les marchands de poissons.

De fait, il y a encore relativement peu d'espèces de poisson qui ont fait l'objet d'analyses en laboratoire pour leur valeur alimentaire et leur teneur en gras. L'inventaire de la littérature a mis en lumière les carences qu'il y a dans ce domaine et le travail qu'il y a encore à faire, concernant même des espèces de toute première importance, tel le saumon de l'Atlantique. Par ailleurs, dans les documents publiés, on ne spécifie pas toujours de quelle espèce particulière il s'agit: on s'en tient au genre et au groupe. De plus, il y a des analyses qui sont faites globalement sur des lots groupant plusieurs espèces, ou des spécimens capturés dans des conditions différentes. Il s'ensuit que, d'après les données dont on dispose, il n'est pas toujours facile de trancher net si telle espèce particulière doit être classée dans la catégorie des poissons gras ou des poissons maigres.

D'une façon générale, si l'écart maximum n'est pas démesurément élevé et si la moyenne des analyses effectuées ne dépasse pas deux grammes de gras par cent gramme de chair comestible (2 g/100 g), le poisson est considéré comme maigre. Sinon, il est classé dans la catégorie des poissons gras. On parle parfois de poissons mi-gras ou semi-gras: sur la base des analyses dont on dispose, il n'est guère possible pour le moment d'établir de façon valable les critères qui permettraient d'établir et de distinguer cette catégorie intermédiaire.

*Virginia D. Sidwell, Pauline R. Foncanon, Nancy S. More et James L. Bonnet, College Park Fishery Products Technology Laboratory, College Park, Md, U.S.A.

Poissons de mer

Les poissons de mer que l'on peut habituellement se procurer chez les marchands de poisson, comptent de nombreuses espèces aussi bien dans la catégorie des poissons maigres que dans la catégorie des poissons gras.

D'une façon générale, la morue, sauf la morue charbonnière, et les espèces voisines: aiglefin, goberge, merlu et merluche, ont une faible teneur en gras et se classent dans la catégorie des poissons maigres. Il en est de même pour les baudroies, les limandes, les bars et les perches, les soles et les plies, les raies, les scorpènes et les sébastes. D'après les analyses faites à date, les turbots de l'ouest de l'Atlantique se classent nettement parmi les poissons maigres, tandis que les turbots d'Europe, notamment ceux que l'on capture le long des côtes de l'Espagne, appartiennent plutôt à la catégorie des poissons gras.

Les thons: à ventre rouge, albacore, bonites, germon, etc., sont des poissons gras. Une exception: le thon ventru a une faible teneur en gras et se classe parmi les poissons maigres. Les maquereaux sont également des poissons gras, de même que le hareng, l'espadon, le muge et le spare. Les anchois, à la lumière des analyses, doivent également être classés dans la catégorie des poissons gras. Le flétan du Pacifique, avec un maximum de 3.6 et une moyenne de 1.1 g/100 g de gras appartient manifestement à la catégorie des poissons maigres, tandis que le flétan de l'Atlantique avec un maximum de 5.2 et une moyenne de 2.4 se range plutôt du côté des poissons gras. Il y aurait avantage dans le cas du flétan de l'Atlantique de le ranger dans la catégorie intermédiaire des poissons semi-gras, si nous disposions d'une telle catégorie. Les anchois se classeraient également dans la catégorie des poissons semi-gras.

Poissons migrateurs

À l'exception du bar tous les poissons migrateurs anadromes, qui viennent de la mer pour frayer en eau douce et dont la teneur en gras a fait l'objet d'analyses en laboratoire: saumons du Pacifique, alose savoureuse et éperlans, se classent dans la catégorie des poissons gras. C'est une disposition à laquelle il faut s'attendre: ces poissons sont capturés au moment de la remonte alors qu'ils sont en pleine possession des réserves qu'ils ont accumulées en vue de la fraye.

L'anguille est notre seul poisson migrateur catadrome, qui vient croître et s'engraisser en eau douce et retourne à la mer pour frayer. On la capture au moment de la descente, alors que, munie de toutes ses réserves, elle entreprend un long voyage vers la mer des Sargasses pour frayer. Rien d'étonnant alors que sa chair révèle à l'analyse une moyenne de teneur en gras de 17.3 g/100 g et que l'espèce se classe dans la catégorie des poissons gras, même très gras.

Poissons d'eau douce

Parmi les poissons d'eau douce, les brochets, les dorés, la perchaude et la lotte, se classent dans la catégorie des poissons maigres, tandis que les truites: mouchetée, arc-en-ciel, Dolly Varden et grise, les corégones: cisco de lac et corégone de lac, autrement dit tous les salmonidés, ainsi que la barbotte, la barbue, la carpe allemande et le malachigan se rangent dans la catégorie des poissons gras.

Il y a des gens qui classent le cisco de lac dans la catégorie des poissons maigres, et le corégone de lac dans la catégorie des poissons semi-gras. C'est une position qui, à la lumière des données dont on dispose, est difficile à maintenir. Sur 17 lots analysés, le corégone de lac a donné une moyenne de teneur en gras de 7.6 g/100 g et un maximum de 18.5. Le cisco de lac: une moyenne de 3.3 et un maximum de 7.2. Tout au plus peut-on soutenir que le cisco de lac pourrait appartenir à la catégorie intermédiaire des poissons semi-gras. Pour le corégone de lac, il n'y a aucun doute: c'est un poisson gras. De fait, c'est au moment de la fraye et durant la remontée ou la migration que le plus souvent on capture ces poissons.

La carpe allemande accuse une moyenne de teneur en gras de 6.2 g/100 g et un maximum de 14.8. C'est manifestement un poisson gras.

Les analyses concernant l'esturgeon rapportées dans le tableau 3 ont été faites aux Philippines et en Hawaii. Il ne s'agit vraisemblablement pas de notre esturgeon de lac. C'est peut-être sur la foi de ces analyses que d'aucuns classent tous les esturgeons dans la catégorie des poissons maigres, ce qui, selon toute apparence, n'est pas exact pour l'esturgeon de lac qui vit dans les eaux douces du Québec. Notre esturgeon de lac se fume très bien et laisse s'échapper au cours du fumage et après fumage une quantité considérable de gras, ce qui est un double indice qu'il s'agit bien d'un poisson qui appartient à la catégorie des poissons gras et que, en attendant des analyses spécifiques, l'on est justifié de ranger dans cette catégorie. D'une façon générale, seuls les poissons gras se fument bien. C'est le cas de l'anguille, du saumon, de la barbotte, de la barbue, de la carpe allemande, du hareng et de l'esturgeon.

Fruits de mer

Toutes les espèces de fruits de mer qui à date ont été analysées: crabe, crevettes, écrevisses et homards chez les crustacés, calmar, huîtres, mye et pétoncles chez les mollusques, ont révélé une très faible teneur en gras et partant se classent dans la catégorie des aliments maigres.

Conclusion

Il est bien entendu que les classifications qui sont proposées ici ne le sont qu'à titre provisoire sur la base des données actuellement disponibles. Elles pourront être modifiées et complétées au fur et à mesure qu'on disposera d'analyses spécifiques plus nombreuses. Il y a cependant des espèces telles que le hareng de l'Atlantique, le hareng du Pacifique, le maquereau bleu, la saumon Chinook, la truite grise, le corégone de lac, l'aloise savoureuse, la carpe allemande et l'anguille, dont la teneur en gras est très élevée, que l'on est justifié de considérer définitivement comme des poissons gras. D'autres espèces telles que la morue franche, l'aiglefin, les soles, les plies, la perchaude, la lotte et les fruits de mer, du moins ceux qui à date ont fait l'objets d'analyses, feront toujours partie, à n'en pas douter, de la catégorie des aliments maigres.

Albert Courtemanche, biologiste

Tableau 1. — POISSONS DE MER: TENEUR EN GRAS
G: poisson gras; M: poisson maigre

NOM FRANÇAIS	NOM ANGLAIS	GRAS: g/100 g			NOMBRE DE LOTS ANALYSÉS	CLASSIFICATION
		MIN.	MAX.	MOYENNE		
Acoupa royal	Weakfish	1.4	4.3	3.2 ±0.4	7	G
Aiglefin	Haddock	0.1	1.2	0.5 ±0.2	5	M
Albacore à nageoires jaunes	Yellowfin tuna	0.1	9.5	2.2 ±0.5	25	G
Anchois	Anchovies	0.5	3.8	2.4 ±0.8	4	G
Baudroies	Goosefishes	0.3	2.5	1.2 ±0.5	4	M
Bonites	Bonita	1.5	10.2	4.5 ±0.2	4	G
Dauphin	Dolphin	0.7	3.2	1.6 ±0.8	3	M
Espadon	Swordfish	2.0	6.4	4.1 ±0.7	6	G
Exocets	Flyingfishes	0.2	1.4	1.1 ±0.2	7	M
Flétan de l'Atlantique	Atlantic halibut	0.7	5.2	2.4 ±0.9	5	G
Flétan du Pacifique	Pacific halibut	0.6	3.6	1.1 ±0.2	13	M
Germon de l'Atlantique	Albacore	0.7	18.2	5.4 ±0.9	19	G
Goberge	Pollack	0.2	1.0	0.5 ±0.1	7	M
Hareng de l'Atlantique	Atlantic herring	2.4	29.1	15.7 ±1.9	17	G
Hareng du Pacifique	Pacific herring	8.0	12.8	11.1 ±1.6	3	G
Harenguet	Sprat	1.8	11.6	6.7	2	G
Lançons	Sandlances	—	—	1.5	1	M
Limandes	Flounders	0.1	1.3	1.0 ±0.2	6	M
Maquereaux	Mackerels	0.3	18.1	5.3 ±0.7	42	G
Maquereau bleu	Atlantic mackerel	0.7	24.0	16.3 ±2.1	17	G
Maquereau du Pacifique	Pacific mackerel	1.6	9.5	4.6 ±2.5	3	G
Merluches et merlus	Hakes	0.6	2.7	1.2 ±0.5	4	M
Merlu argenté	Silver hake	0.2	2.0	1.2 ±0.3	6	M
Morues	Cods	0.1	1.0	0.5 ±0.2	5	M
Morue franche	Atlantic cod	0.1	0.8	0.3 ±0.1	8	M
Morue carbonnière	Sablefish	12.8	15.2	14.0	2	G
Muge cabot	Striped mullet	0.2	14.8	5.5 ±1.3	12	G
Orphies	Needlefishes	0.3	2.1	1.1 ±0.5	3	M
Piquitinga	Striped anchovy	1.6	4.6	2.8 ±0.2	21	G
Plies	Flounders	0.1	2.9	1.0 ±0.2	21	M
Plie rouge	Winter flounder	0.2	3.0	0.8 ±0.5	6	M
Raies	Skates, rays	—	—	0.2	1	M
Rougets	Goatfishes	0.4	4.7	2.0 ±0.5	9	M
Scorpènes	Rockfishes	0.2	2.4	1.2 ±0.2	14	M
Sébaste de l'Atlantique	Atlantic redfish	0.6	2.2	1.3 ±0.2	7	M
Sébaste du Pacifique	Pacific ocean perch	1.2	1.5	1.4 ±0.1	3	M
Serranidés	Groupers	0.2	2.3	0.8 ±0.2	13	M
Soles	Soles	0.2	1.7	1.07±0.5	3	M
Sole de Douvres	Dover sole	0.6	1.2	0.8 ±0.1	6	M
Spare doré	Scup	1.2	5.9	3.7 ±0.8	5	G
Stromatées	Butterfishes	0.9	24.5	7.2 ±1.9	13	G
Tambours	Drums	0.9	1.9	1.5 ±0.2	4	G
Thonine à ventre rouge	Skipjack tuna	0.3	7.4	3.4 ±0.6	14	G
Thon rouge	Bluefish tuna	1.2	8.0	3.9 ±0.6	13	G
Thon ventru	Bigeye tuna	0.6	2.0	1.3 ±0.3	4	M
Turbots	Lefteye flounders	0.1	2.5	0.9 ±0.2	11	M
Turbot (Europe)	Turbot	—	—	2.9	2	G

Tableau 2. — POISSONS ANADROMES: TENEUR EN GRAS
 G: poisson gras M: poisson maigre

NOM FRANÇAIS	NOM ANGLAIS	GRAS: g/100 g			NOMBRE DE LOTS ANALYSÉS	CLASSIFICATION
		MIN.	MAX.	MOYENNE		
Alose savoureuse	American shad	1.7	15.2	8.3±1.7	9	G
Bars	Basses	.1	3.0	1.6±0.4	7	M
Éperlans	Smelts	2.3	6.7	3.9±0.7	9	G
Saumon chinook	Chinook salmon	2.2	19.0	11.5±2.4	8	G
Saumon coho	Coho salmon	3.1	9.0	5.7±0.5	14	G
Saumon keta	Chum salmon	1.3	4.8	4.3±0.6	11	G
Saumon kokani	Sockeye salmon	1.6	19.2	7.5±1.2	16	G
Saumon rose	Pink salmon	2.0	9.4	5.3±0.4	36	G

Tableau 3. — POISSONS D'EAU DOUCE: TENEUR EN GRAS
 G: poisson gras; M: poisson maigre

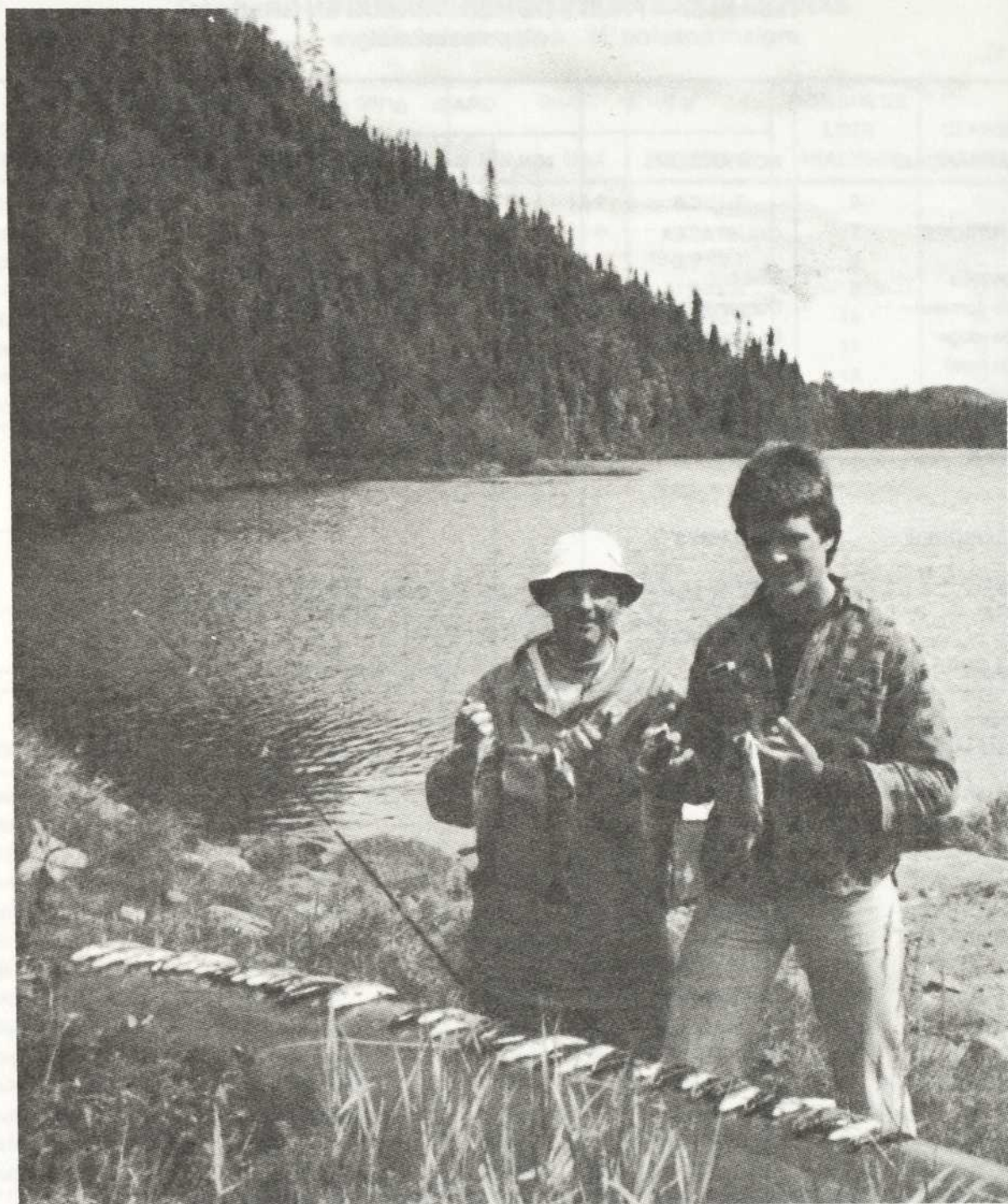
NOM FRANÇAIS	NOM ANGLAIS	GRAS: g/100 g			NOMBRE DE LOTS ANALYSÉS	CLASSIFICATION
		MIN.	MAX.	MOYENNE		
Barbottes et barbues	Fresh water catfishes	0.3	11.0	3.2±1.8	10	G
Brochets	Pikes	1.2	1.2	1.2	2	M
Carpe allemande	German carp	3.3	14.8	6.2±1.2	9	G
Cisco de lac	Lake herring	1.5	7.2	3.3±1.04	6	G
Corégone de lac	Lake whitefish	1.7	18.5	7.6±1.2	17	G
Doré jaune	Walleye	0.8	1.9	1.5±0.3	4	M
Esturgeons	Sturgeons	0.4	3.8	1.3±0.5	6	M
Lotte	Burbot	0.6	1.2	0.8±0.2	3	M
Malachigan	Freshwater drum	1.0	8.4	5.5±0.7	11	G
Perchaude	Yellow perch	0.5	1.2	0.9±0.1	8	M
Truite arc-en-ciel	Rainbow trout			11.7	1	G
Truite dolly varden	Dolly varden trout			6.5	1	G
Truite grise (touladi)	Lake trout	9.1	36.0	14.9±2.7	10	G
Truite mouchetée	Speckled trout	3.4	5.5	4.5	2	G

Tableau 4. — POISSONS CATADROMES: TENEUR EN GRAS
 G: poisson gras

NOM FRANÇAIS	NOM ANGLAIS	GRAS: g/100 g			NOMBRE DE LOTS ANALYSÉS	CLASSIFICATION
		MIN.	MAX.	MOYENNE		
Anguilles	Freshwater eels	12.7	21.5	17.3±26	3	G

Tableau 5. — FRUITS DE MER: TENEUR EN GRAS
M: poisson maigre

NOM FRANÇAIS	NOM ANGLAIS	GRAS: g/100 g			NOMBRE DE LOTS ANALYSÉS	CLASSIFICATION
		MIN.	MAX.	MOYENNE		
CRUSTACÉS	CRUSTACEA					
Crabe bleu	Blue crab	0.4	1.5	1.0±0.1	18	M
Crabe dormeur	Dungeness crab	0.7	2.2	1.4±0.1	14	M
Crabe rouge	Deep sea red crab			0.5	1	M
Crabe royal	King crab	0.2	1.4	0.7±0.2	6	M
Crevettes	Shrimps	0.1	3.2	1.1±0.2	19	M
Écrevisses	Crayfishes			1.7	1	M
Homards	Lobsters	0.6	1.9	1.3±0.2	6	M
MOLLUSQUES	MOLLUSKS					
Calmar	Squid	0.5	1.4	1.0±0.3	6	M
Huîtres	Oysters	0.7	2.6	1.5±0.1	21	M
Mye	Soft shell clam	1.4	2.5	2.0	2	M
Pétoncles	Scallops	0.3	1.6	0.7±0.2	7	M



Une bonne pêche... la truite mouchetée, un plaisir à pêcher, un délice à déguster.

L'amateur de poisson est toujours un dîneur de qualité. Cette observation n'est pas flatterie gratuite mais le fruit d'une longue fréquentation de nos meilleures tables. Aimer les pommes de terre n'exige aucun talent particulier que je sache; savoir choisir une morue... ce « boeuf des jours maigres », disait-on autrefois; s'extasier devant la diversité d'apprêts qu'offre la sole; savoir se satisfaire de sardines aux épinards... si on est pressé et, enfin, déguster paupières closes ce chef-d'oeuvre de la haute cuisine qu'est la raie au beurre noir, autant de situations de table qui exigent une certaine connaissance des hommes (le chef de cuisine) et des poissons.

Nous sommes tous, hélas! trop carnivores. À cause du climat, faut-il le penser, nous dévorons (c'est le mot) de la viande rouge, toujours de la viande rouge et encore de la viande rouge! Quel mal à cela? Aucun mal à proprement parler mais que de malaises dont on se passerait, dont on ne subirait pas les mauvais effets si seulement on avait la sagesse de s'intéresser au poisson.

Aliment de table... au commencement du monde, il y avait le poisson... de première valeur et le présent document le démontre avec éloquence, le poisson peut être une grande fête culinaire si on sait l'accompagner d'une bouteille d'un bon vin blanc.

S'il vous arrive de lire les Livres Saints et de vous intéresser aux récits des miracles du Christ et à ses paraboles vous ne serez guère surpris des allusions du Seigneur au produit de la pêche. Les disciples du maître appartenaient à la cohorte des travailleurs de la mer. Ces hommes simples et purs pratiquaient la diète poissonnière et s'en trouvaient bien. Ces hommes buvaient le jus de la vigne... en souvenir de Noé et s'en trouvaient bien, également. La civilisation n'a rien changé à cela. Le poisson et le vin sont toujours sur la table moderne.

Dieu merci, le temps de l'hypocrisie, l'époque des faux vertueux ont sombré dans la tourmente de notre révolution dite « tranquille » et aujourd'hui, tant à la table familiale qu'à celle de nos restaurants, le vin occupe la place qui lui revient. Également, le vin joue son rôle de civilisateur.

Les prêcheurs d'abstinence n'ont plus d'audience car l'infantilisme de leurs propos a heurté l'intelligence de gens qui depuis toujours savent que le savoir-boire est un art. Se rendre compte que cet art s'apprend, se pratique, se développe sans ravage et sans turpitude, est à la fois une consolation et une confirmation.

C'est ainsi que tous les poissons disponibles sur la table québécoise peuvent être « arrosés » d'une vaste gamme de vins de choix et provenant de tous les grands vignobles de la terre. L'amateur de poisson est un dîneur comblé. Devant les vins, il a l'embarras du choix! Que dire alors de la grande carte des poissons de mer et de rivières et de lacs.

Si vous avez quelque patience, veuillez suivre la nomenclature que voici: c'est la carte d'un très grand restaurant. À peine croyable! Je cite: barbue aux bananes, cabillaud rôti, gratin de haddock, loup grillé au fenouil, maquereaux à la crème, filets de merlan au jus de citron, filets de morue à la provençale, rougets farcis, doré aux amandes, doré aux champignons, sole au vin blanc, sole Marguery, turbot grillé.

Passant ensuite aux poissons d'eau douce, nous avons les célèbres anguilles au vert, les quenelles de brochet, la lamproie à la sauce bordelaise, l'omble chevalier, le coulibiac de saumon puis le triomphe de toute table de choix, les truites au bleu ou encore les truites aux amandes.

Il s'agit évidemment du menu d'un restaurant français. Pour éliminer toute confusion, il est opportun de signaler que la *barbue* dont il est question ici n'a rien de commun avec la barbue qui vit dans les eaux douces de l'Amérique du Nord. La barbue européenne est un poisson de mer, un poisson plat, de la forme d'une plie ou d'un turbot.

De même pour le *doré*: il s'agit vraisemblablement de la *daurade* (*doré*, un ancien provençal), qui est également un poisson de mer et qui n'a rien à voir avec notre doré (*stizostedion vitreum*). Le terme doré a été attribué à plusieurs espèces de poissons dont la coloration présente des reflets dorés. C'est pour cette raison que, dès l'arrivée des Français en Amérique, il a été appliqué à notre doré, qui l'a finalement monopolisé.

D'après le Petit Larousse, le cabillaud est le nom usuel de l'églefin ou aiglefin. L'églefin, toujours d'après le Petit Larousse, est une petite morue du Nord, qui, fumée, fournit le haddock. De ce côté-ci de l'Atlantique, haddock et aiglefin sont devenus synonymes ou, plus exactement, haddock est devenu la traduction anglaise du terme aiglefin sans nécessairement impliquer l'idée de fumage. L'aiglefin (haddock) se vend sur le marché québécois surtout à l'état frais ou congelé, en filet, généralement non fumé.

Le terme *loup* est appliqué en Europe à plus d'une espèce de poissons de mer reconnues pour leur voracité. Le bar, entre autres, est désigné comme tel.

Le commerce des chefs de cuisine est toujours enrichissant. Ces gens savent de quoi ils parlent: écoutons-les avec attention. Alors que les tenants d'une foule de disciplines ne font que nous servir un baratin ronflant, le « chef » qui n'a jamais (ou presque) le droit de rater un plat, parle, lui, de faits quotidiens, d'une expérience inlassablement recommencée et d'une réussite dont la preuve doit être faite sur l'heure.

Or, que disent ces chefs? Ceci, qui est fort simple mais combien révélateur. « Si les gens délaissaient quelque peu la viande pour jeter leur dévolu sur le poisson, ils feraient cent fois plus de dîners heureux! » Autre-

ment dit, la variété des plats de viande est courte... du poulet, du steak, puis du steak et du poulet... la barbe! Alors que l'escriveau poissonnier rejoint l'opulence. Bien sûr, un tendre filet mignon apporte de la satisfaction: il y a de la mâche pour la dent. Mais une truite au bleu, c'est mieux parce que, parce que... c'est indéfinissable.

Je sais que la truite n'a jamais inspiré les rédacteurs de recettes, la chair de ce poisson étant trop fine, trop délicate, sa saveur trop fuyante (on dirait un parfum dont seul le monde aquatique possède le secret) pour supporter des apprêts compliqués. De même en est-il des plus grands poissons. Le hareng sauce moutarde, le saumon et les mystères du fumage, la morue séchée au soleil gris de la Gaspésie, les soles, qu'elles soient de Douvres ou tout simplement des plies du littoral atlantique,... dans chaque cas il s'agit de plats « purs » qui n'ont pas besoin de sauces et encore moins de garnitures insolites et prétentieuses. En tout cas, c'est meilleur que les concombres à la crème, très supérieur à un carré d'agneau trop cuit.

Pour peu que vous fréquentiez les gastronomes, ceux-ci vous diront que la traditionnelle cuisine française, celle qui, de Versailles à nos jours, a imposé son style à toutes les tables du monde, que cette cuisine doit ses plus authentiques triomphes aux poissons. Londres est imbattable dans la cuisson et la présentation de la pièce de boeuf mais un brochet au beurre blanc ne se trouve qu'en France.

Un plat de poisson, serait-il le plus modeste, exige la célébration du vin. Le boudin et la saucisse peuvent, à la rigueur, se soustraire à l'accompagnement de la boisson prestigieuse. Mais une darne de saumon rose et frais... sans vin, quelle tristesse!

Avant d'aller plus loin, précisons que l'usage du vin n'a rien à voir avec un élitisme de fanfarons et une ostentation de nouveaux riches. Le vin est cher, très cher quand on veut se payer le luxe d'agir en imbécile. Les bouteilles à fort prix sont là pour ceux qui ont des sous et si vous désirez une digestion heureuse cessez de vous interroger sur le succès ou les extravagances des autres. Commandez un vin à votre goût et selon vos ressources. Un dîner réussi rejoint la comptabilité lucide.

Les établissements sérieux proposent un carafon de blanc... Bourgogne ou Bordeaux ou encore de TYPE Bourgogne ou Bordeaux et dans ce cas les importations sont en provenance de l'Espagne ou du Portugal... que d'aucuns jugent sans reproche. Et c'est également mon avis. Il serait insensé de déboucher une vénérable bouteille de Meursault ou de Montrachet pour accompagner un morceau de flétan. Le Bourgogne-maison fera très bien l'affaire et vous aurez agi en individu équilibré en ne confondant pas un déjeuner tout simple avec la grande soirée culinaire.

Le choix du vin devant être servi avec le poisson est délicat, difficile mais passionnant. *C'est que le blanc ne souffre pas de médiocrité.* S'il existe une quantité ahurissante de « petits » vins rouges, gentils, modestes, agréables et qui « ne cassent rien » pour reprendre l'expression populaire, il n'est rien de tel dans la gamme des blancs. Les papilles gustatives peuvent être satisfaites d'un rouge pourvu qu'il soit honnête mais elles sont en émoi, angoissées, si le blanc n'est pas la perfection dès le départ en bouche. « Un blanc raté, me disait un vigneron de la Loire, n'est jamais mis en bouteille. Ce serait un sacrilège et une stupidité! ». Difficile, en effet, de tricher avec un blanc! Sa transparence, sa robe qui ne s'habille que de lumière, n'acceptant qu'un verdict, celui de vos yeux.

Vous connaissez l'histoire des sardines de Belle-Île (Bretagne)? La légende veut qu'on ne pêche plus autant de sardines que par le passé depuis qu'on a ôté de sa chapelle une vieille statue de Saint-Joseph reléguée dans une grotte à l'autre extrémité de l'île.

La statue, paraît-il, pleura! Ses larmes furent si amères que les sardines passent au large. (Citation de Suzanne Walter.)

Naïve, cette légende ne manque pas de nous instruire en matière vineuse. En effet, cette fois le poisson cuit tolérant assez mal l'amer d'un vin qui se voulait trop sec, aurait un vague goût d'amertume. Les maîtres de chais ont été alertés à cet égard et prennent désormais grand soin de ne pas exagérer. Si le goût de « pierre à fusil » est naturel et provient de la nature même du sol (c'est le cas des vins de Sancerre) aucun problème puisque nombreux sont les amateurs. Mais de là à rendre un vin plus sec qu'il ne peut décemment l'être, il y a abus de procédés chimiques pouvant être condamnables.

Or la solution du problème est une longue habitude de la table. De grâce « apprenez » à connaître vos vins. Un peu comme vous « connaissez vos sports ». Éducation rigoureusement personnelle car tel vin qui plaît à votre convive peut vous surprendre et jamais vous convenir; dès lors, inscrivez-le dans la liste « à proscrire ». Les Pouilly et les Chablis font toujours des mariages heureux avec les soles et les saumons alors que le thon, le turbot et la plupart des poissons pochés, se sentent en aimable compagnie avec les vins d'Alsace et les prestigieux Traminer.

Allez comprendre? Comment expliquer? Inutile de se livrer au jeu de la rhétorique. S'il est un mystère au cœur de chaque homme, pourquoi chaque vin n'aurait-il pas le sien? On abuse trop des techniques qui expliquent tout; les produits sont pesés, analysés, divisés en grammes, dosés en protéines. On ne boit plus pour le doux plaisir de boire: on aligne des calories et les grâces de la vie vont expirer sur les bobines des ordinateurs.

Vous n'êtes pas, je le souhaite, du nombre de ceux qu'une fausse philosophie de la vie conduit vers une « plate » existence. Aimant le sport de la pêche, je vous imagine faisant gentiment dorer sur un feu de bois d'érable, trois truites dodues que vous assaisonnez d'un nuage de poivre et d'un souvenir de sel. Au bas du ruisseau, solidement retenue contre le flot, vous avez mis à rafraîchir un Riesling, ou un Pouilly-Fuissé, ou tout simplement un Bourgogne blanc de la S.A.Q.

L'instant d'après, dans le calme d'une nature qui se repose au loin des villes, vous dégusterez ces truites du bon Dieu en envoyant au diable les dialectiques savantes dont le plus triste résultat est de faire perdre la boussole aux braves gens.

Du rouge... pourquoi pas!

Le moment est venu de dénoncer un faux précepte promulgué par un gastronome célèbre (français) : « Avec le poisson, jamais de rouge ».

On dirait un décret du Seigneur. En fait, c'est une sottise.

Oui, en général, on sert du vin blanc et c'est sans doute mieux ainsi parce que le blanc, dépourvu de tannin, s'harmonise avec l'accent iodé caractérisant le poisson. Comme toutes les règles, des exceptions sont acceptées et se défendent fort bien. Le danger des formules toutes faites est d'imposer un moule, le même pour tout le monde. Or les papilles de chaque individu sont suffisamment subtiles pour juger d'après les sensations perçues.

C'est ainsi que nombre d'amateurs de poissons (les dames notamment) demanderont un vin rouge d'accompagnement et s'en trouveront fort aise. Évidemment, en haute cuisine, il convient d'éviter les hérésies. Si un poisson a été cuit au vin blanc, il serait maladroit et malencontreux de l'escorter d'un vin rouge. Déséquilibre buccal pouvant se traduire par une très désagréable sensation en bouche. Par contre, il est connu que les poissons à saveur puissante, poêlés au beurre, s'accordent fort bien de certain vins rouges et rosés.

Lesquels? Pas un Pomerol, bien sûr, et encore moins un Châteauneuf du Pape. Mais un rosé (Tavel, Amphore de Provence, par exemple), le Bordeaux ordinaire, léger ou un vin tel la Bonne Tassée.

Inutile de se quereller. Le précepte du blanc avec l'aliment blanc et le rouge avec l'aliment rouge n'a plus le caractère d'un « dogme » comme ce fut longtemps le cas. Au début du siècle, le blanc, trop liquoreux, se vendait mal. La clientèle réclamait du sec et le rouge était en grande montée du fait d'une demande croissant sans cesse.

Un sérieux effort fut tenté, avec succès du reste, pour offrir au public des blancs de plus en plus secs et traités pour le devenir et le demeurer. Les

vins blancs NATURELLEMENT secs, notamment en Bourgogne, n'eurent aucune difficulté à conserver leurs marchés mais, l'inflation aidant, les négociants pratiquèrent des prix trop costauds, pour ne dire que cela.

Il reste que, au jour le jour, l'amateur de poisson, trouvera sans problème de gentils vins secs (du blanc et du rouge) à des prix absolument abordables et pour peu que Madame la ménagère aime cuisiner le poisson, il y aura fréquemment festin sous le toit familial.

Le poisson, un mets pour les hommes. On le dit souvent et c'est, ma foi, vrai. Mais depuis que les dames s'intéressent de plus en plus au vin, pour le bon motif, bien sûr, le nombre grandit des cordons-bleus qui ne sont pas du tout désarmés devant le traitement à accorder à un grand saumon. Le vin met en jeu la sensibilité des muqueuses de la bouche et — la nature le veut ainsi sans doute — les femmes sont plus habiles que les hommes à détecter le bouquet du vin. N'était le trop conventionnel rituel qui veut qu'on aille vers l'hôte au moment de la dégustation... c'est à Madame qu'il conviendrait de s'adresser pour ce « test » et l'on serait surpris du résultat. Ici l'imagination n'a rien à voir, rien à faire. Le vin est bon, frais, fruité, etc., la bouche féminine le sait mieux que les lèvres masculines. Comme quoi la libération de la femme risque de la conduire jusqu'à la cave, fief sacré de Monsieur.

Revenons au problème du vin rouge. On a voulu en avoir le cœur net et les compétences ont été mises à l'épreuve. Ayant participé à des dégustations extrêmement complexes et de caractère technique, il m'est possible de faire état de dossiers sérieux et révélateurs.

Plusieurs poissons et surtout le saumon, ont été cuisinés au vin rouge et escortés du même vin de cuisson, à la table. La réussite a été sinon complète, du moins heureuse avec un Beaujolais jeune, un Chinon peu fruité, un rosé sec d'Anjou, trois vins que nous retrouvâmes avec les fromages. Intelligente liaison; plusieurs convives notèrent combien ces rouges chambrés s'acceptaient mieux que les habituels vins blancs servis frappés et parfois glacés. Or l'opposition du froid et du chaud n'est pas toujours aussi agréable qu'on se plaît à le dire.

En d'autres mots ou plus exactement en un seul: la MODE peut être mauvaise conseillère et il est stupide de commander du blanc quand l'estomac ne peut pas le souffrir. Vous préférez le rouge: eh bien! buvez du rouge.

Choisissez bien vos vins

Il en est du poisson comme du reste. Trois sardines dans une assiette... les pauvrettes ont triste mine, n'est-ce-pas. Mais un splendide doré rejoint l'apparat d'une belle pièce de boeuf et inspire le choix d'un vin de

riche qualité. Il est vain toutefois de décréter que le Meursault l'emporte sur le Chassagne-Montrachet et que le Clos des Mouches est le seul convenable en l'occurrence. La commune mesure « vineuse » n'existe pas. Un Bourgogne blanc peut posséder autant d'autorité que la plus coûteuse bouteille et obtenir l'adhésion des convives, seraient-ils abusivement difficiles. L'adverbe est employé à dessein. Hélas! nous avons un certain nombre de pseudo-connaisseurs prolixes de vérités toutes faites qui sont souvent des faussetés endimanchées! Point besoin de longues et pénibles études pour savoir qu'un Clos d'Estournel ne se sert pas avec la bouillabaisse comme il est aussi stupide d'imaginer qu'on puisse présenter une truite fourrée aux morilles avec un verre... d'eau.

Une chose est certaine: dans le dîner classique, et je ne parle pas ici d'un lunch d'affaires « ingurgité » à la va-vite, le poisson ouvrant le service, il est important de l'accompagner d'un grand blanc puisque le vin rouge aura trois autres services pour déployer tous ses charmes.

S'il est vrai, comme on le lit souvent, qu'un grand repas est une symphonie soigneusement orchestrée, il semble raisonnable de donner au vin blanc l'occasion de se faire valoir. Pensez qu'à ce moment le poisson fait face à un rude adversaire, nul autre que le foie gras truffé. Les maîtres qui font le plus autorité n'acceptent que le vin d'Alsace avec le foie gras... sans doute pour rendre hommage à Strasbourg où fut inventé l'angélique suavité. Et les mêmes maîtres, logiques avec eux-mêmes, réclament un vin blanc avec le poisson qui suit immédiatement le lobe de chair fondante.

En ayant soin de ne pas servir le vin blanc trop « froid », vous ne commettez aucune erreur en présentant votre meilleure bouteille avec votre entrée de poisson. Fort bien, mais que faut-il entendre par *froid*? Un de ces jours nous aurons dans le commerce, au Québec, des thermomètres spéciaux, qui sont calibrés en degrés Celsius et qui indiquent: 5 à 7 degrés (40 à 45°F.) pour le champagne; 5 à 7 degrés (40 à 45°F.) pour le blanc et rosé doux; de 7 à 10 degrés (45 à 50°F.) pour le blanc et rosé sec. Pour peu qu'on soit familier avec le système métrique, on comprend que le blanc se sert frais, rafraîchi et non glacé. D'ailleurs, le froid est le grand « casseur » du bouquet d'un vin et ce bouquet étant subtil, plus difficile à détecter en blanc qu'en rouge, nous avons intérêt à ne pas exagérer dans l'usage des glaçons... dans le seau. Jamais dans le verre, juste ciel.

Si vous cuisinez dans le style « riche », vous nappez tous vos poissons d'une sauce à base de crème. Faut-il nommer les sauces: normande, Mornay, mousseline, Béchamel à la crème, poulette, Newbourg et quoi encore. Dans vos timbales, soufflés et bouchées, vous répandez généreusement les petits fruits de mer et votre sauce devient un véritable coulis digne d'un roi. Alors là... pas de rouge, grand ou petit! Un blanc

et choisi dans la plus honorable lignée. Autre conseil utile, y aller très doucement avec les épices et ces fameuses herbes de Provence. Le poisson s'en passe merveilleusement; le vin blanc de même.

Le poisson est l'épitomé de la cuisine simple. Allez en Europe, allez au Moyen-Orient. De Marseille à Tanger, de Beyrouth au Cap Bon, d'Athènes à Gibraltar, sur le pourtour de la Méditerranée qui a vu naître et fleurir notre civilisation... le poisson et avant tout le poisson a été et demeure l'aliment de l'homme.

Nous, « Américains », nous ne sommes que de piteux mangeurs de chair rouge et détenons tous les records d'accidents cardiaques, de cas irrécupérables d'obésité. Si seulement nous avions l'intelligence d'apprendre à manger du bon poisson frais (et nous en avons à revendre) avec un gentil verre de vin au lieu de nous abreuver de malt et de houblon, m'est avis que nous aurions une meilleure fiche de santé.

Fini, heureusement, le temps où le vin était inscrit sur l'ardoise des péchés mortels. La tempérance ne s'impose pas à coups de matraque. Savoir boire est à la fois une science, un art et un exceptionnel plaisir. L'homme a droit à tous les plaisirs qui ne le détruisent pas. Je suis peut-être obtus mais jamais on ne réussira à me faire croire que deux verres de bon vin au déjeuner, trois verres de bon vin au dîner vont me conduire à la déchéance, à la décrépitude mentale et faire de moi une loque humaine. Tout de même, messieurs les prêcheurs.

Association née de la nature, notre mère à tous... le poisson qui vient de l'eau et le vin qui vient de la terre, composent une harmonie. Outre l'enchantement du palais, les valeurs nutritives du poisson, les valeurs énergétiques du vin réconfortent le travailleur et je connais de solides gars qui depuis un bon moment délaissent le « remontant » de l'alcool pour demander au vin un chaleureux appui au moment du coup de collier à donner.

Mais revenons à notre petite table où j'aperçois un turbot de belle et fière allure. Autrefois inhabituel, ce poisson est de plus en plus en demande et l'approvisionnement semble assuré. À Paris, maintes fois, il m'a été servi avec un rouge léger.

La sagacité du gourmet ne doit pas être prise au dépourvu et pour obvier à toute difficulté rien de tel que de multiplier les expériences. Nous devons manger DEUX fois par jour... ne comptons pas le café du matin. Or si on est sérieux en matières de poisson et vin, il nous est loisible de faire trois ou quatre expériences durant la semaine. Une bouteille à deux — si on ne réclame pas le plus riche trésor de la cave — est sûrement une proposition raisonnable et les dîneurs prenant chacun un poisson différent, il est possible de juger du comportement du vin face à tel ou tel autre poisson. C'est cela la gastronomie appliquée.

Boire n'importe quoi et manger n'importe quoi, point besoin d'être très doué pour accomplir une aussi désolante gymnastique. Mais s'intéresser aux vins des divers pays; connaître la carte des vins français, celle des vins espagnols, italiens, portugais, hongrois... ce n'est pas aussi nécessaire, j'en conviens, que de bien savoir la table de multiplication (aujourd'hui il existe des « portatives » pour cela) mais c'est autrement plus savoureux!

Surtout, ne soyez pas égoïste. Faites rayonner votre science. Et à la maison, cela va sans dire. Un enfant de huit ans peut et doit savoir ce qu'est le vin; c'est de vous qu'il doit apprendre ces « facts of life » et n'ayez aucune crainte. L'enfant qui a vu une bouteille de vin sur la table familiale au repas du dimanche, ne sera jamais celui qui ira voler une cruche au grenier.

Simultanément à l'histoire du vin, il importe d'apprendre à l'enfant celle des poissons du pays. Par exemple, la laquaiche aux yeux d'or, poisson du lac Winnipeg, est devenue un mets de premier choix en cuisine de haut ton. À la suite de multiples dégustations il a été prouvé que seuls les très grands vins blancs secs de France méritaient de s'associer à la chair savoureuse de ce poisson devenu rare. De même, il est connu que le flétan — mets traditionnel de la table royale durant la semaine Sainte — mérite un vin de très bonne qualité.

Les sceptiques — il y en a toujours — demanderont comment tel ou tel autre vin est choisi pour accompagner tel ou tel poisson. Qui est l'autorité en si délectable matière? Permettez que j'évoque un souvenir technique. Il y a dix ans, à Montréal, au Palais du Commerce, la Société des chefs de cuisine tenait un concours de cuisson de poisson. En mets d'examen: des filets de sole de la Manche, sauce Marigny.

Le jury discuta un long moment avant de choisir un Pouilly-Fuissé. Et qui étaient les membres du jury? Je cite: Raymond Oliver, du restaurant « Le Grand Véfour » de Paris; Robert Audelan, de New York, le doyen Joseph Teyssot, Pierre Demers, Rudolf Doseger, Lucien Barraud, Max Zuberhuler, Robert Hollier et Me Jules Dupré, c.r. Pour peu que le lecteur ait fréquenté le monde gastronomique, il n'est pas nécessaire d'insister. Si on précise que le concours de cuisson-dégustation était sous la direction du chef Abel Benquet, force est de reconnaître que les élèves étaient en docte compagnie, la plus impressionnante du genre jamais réunie dans la métropole canadienne. Si de tels maîtres eurent à *étudier* le *choix* du vin, c'est assez dire l'importance de la décision.

Le vin est un élément de la joie de vivre et ceux qui le tiennent pour insignifiant ont encore pas mal de chemin à parcourir pour apprendre à (bien) vivre.

L'incroyable développement des techniques de cuisson — nous n'en sommes plus au poêle à bois — permet à tout cordon-bleu de quelque expérience de faire état d'une virtuosité aussi brillante qu'efficace.

Rater un plat de poisson est rare! Notez avec attention les recettes du présent ouvrage: on demeure confondu devant leur nombre, leur variété; toutes et chacune sont personnelles, étant signées. Un exploit unique.

On observera par ailleurs, le petit nombre de recettes exigeant du vin (blanc) pour la cuisson. Ne pas s'en faire outre mesure: nous ne sommes pas en France! Le vin de cuisson est une habitude à prendre en souhaitant que la S.A.Q. revise ses prix à la consommation courante.

Ce n'est point mon rôle de traiter ici de la valeur alimentaire du poisson. La viande, il est vrai, semble plus nourrissante. Cette remarque s'appuie sur une constatation que chacun de nous a pu faire: la sensation de faim revient très vite après l'absorption d'un repas où le poisson constituait le plat de résistance. Même si le poisson se digère très vite — et c'est une qualité peu ordinaire... ceci ne change en rien le fait que sa valeur nutritive est COMPARABLE à celle de la viande.

Ceci dit, d'aucuns ont pu observer que le vin bu avec de la viande suscite une certaine lourdeur stomacale, ce qui ne se produit jamais dans le cas de poisson-vin. À croire que la nature a créé l'un et l'autre pour être toujours d'accord.

Vins — poissons maigres ou poissons gras

En terminant nous aborderons le problème du vin face aux poissons dits maigres et aux poissons dits gras. En cette dernière catégorie nous devons classer le maquereau, la sardine, le saumon, le thon. Ceux dont l'appareil digestif et le foie sont fragiles et ceux qui ont tendance à grossir doivent s'en abstenir. Les poissons cités seront heureux avec les vins de la Loire, le Sancerre notamment.

Avec les poissons maigres, turbot, sole, bar et qui conviennent pratiquement à tous, il importe de servir un vin plus corsé. Vous avez un choix à peu près sans limite pour peu que vous aimiez les grands blancs du Bordelais ou les somptueux blancs de la Bourgogne.

Mais ce serait une profonde erreur que d'ignorer, pire encore d'oublier, le Mâconnais ou chaque petit village renferme des trésors liquides incomparables. Mâcon, Fuissé, Vinzelles... des noms à « faire bâiller les huîtres » selon le mot de Louis Orizet. En effet, les huîtres n'ont pas à se plaindre lorsqu'au moment de leurs fins dernières elles sont accompagnées d'un Fuissé de bon caractère. Autrefois, chacun de dire: « Heureux comme un poisson dans l'eau ». Le temps n'est plus lointain où il sera juste de dire: « Bienheureux comme un poisson dans le vin ».

On n'invente pas l'Art culinaire, pas plus qu'on ne l'achète. Cet art est le fruit d'une patiente maîtrise et d'une expérience chaque jour recommencée. Les grands chefs qui recommandent de remplacer l'eau de cuisson par quelques tasses de bon vin blanc, n'ont rien à voir avec les promoteurs d'un « marketing » quelconque. Un chef de cuisine n'a pas une marque de vin à vendre: sa motivation est le meilleur « plat » réalisé à partir d'ingrédients d'une qualité sans reproche.

Certes, le budget familial ne permet pas toujours d'utiliser les recettes demandant au vin de recouvrir abondamment la darne qui ira au four dans un moment. Tout à fait d'accord.

Il reste quand même possible, une fois le mois, de se payer une petite « fête » dont le vin sera le héros, façon de dire. Il sera sur table: il sera dans le plat et le chef de famille aura une occasion en or d'offrir aux enfants une fascinante leçon de choses. Vous avez servi de l'omble arctique. Vite allons consulter l'encyclopédie et tout un monde s'étalera devant des enfants avides d'une attachante curiosité. Vous avez accompagné le plat d'un blanc de l'Afrique du Sud. C'est où l'Afrique du Sud? Le « dîner » n'est plus banal: il est un voyage, une aventure vers la connaissance. C'est cela l'éducation... la vraie!

Quelle joie de pouvoir enseigner aux siens les particularités des vins du Rhin et de la Moselle. Sait-on que l'Argentine et l'Australie nous offrent des blancs fort gentils et qui se défendent fort bien, oui madame.

Voilà maintenant que nous avons du vin blanc d'Autriche, de Bulgarie, du Canada, d'Espagne, des États-Unis (ne riez pas! Un jour vous verrez!!) de la France, de la Hongrie, d'Israël et d'Italie, du Portugal, Roumanie, Suisse et Yougoslavie. Avec trois ou quatre dollars vous faites des merveilles et, croyez-moi, le verre de vin qui n'est pas trop loin de l'assiette, rien de tel pour donner une pétillante ambiance à une réunion de famille.

Au terme de la présente démarche je mesure toute l'indigence de ces notes. Pour bien parler et écrire à propos du vin, il faut être poète. Le cynisme perd tout mordant; la désinvolture et la suffisance ne sont point admises au choral qui se doit d'être aussi éloquent que simple.

Le vin — et la « robe » importe guère — s'il est bu avec intelligence, c'est-à-dire avec modération, trouve toujours en tout être bien né un écho au plus profond de sa sensibilité. Dans sa subtilité olfactive, tout vin honnête, avec la douce chaleur qu'il répand dans le mystérieux réseau des artères, apporte au cœur de l'homme le jaillissement de la joie, le secret du contentement, une sorte d'« aura » qui est peut-être ce rêve mirifique que les humains nomment BONHEUR.

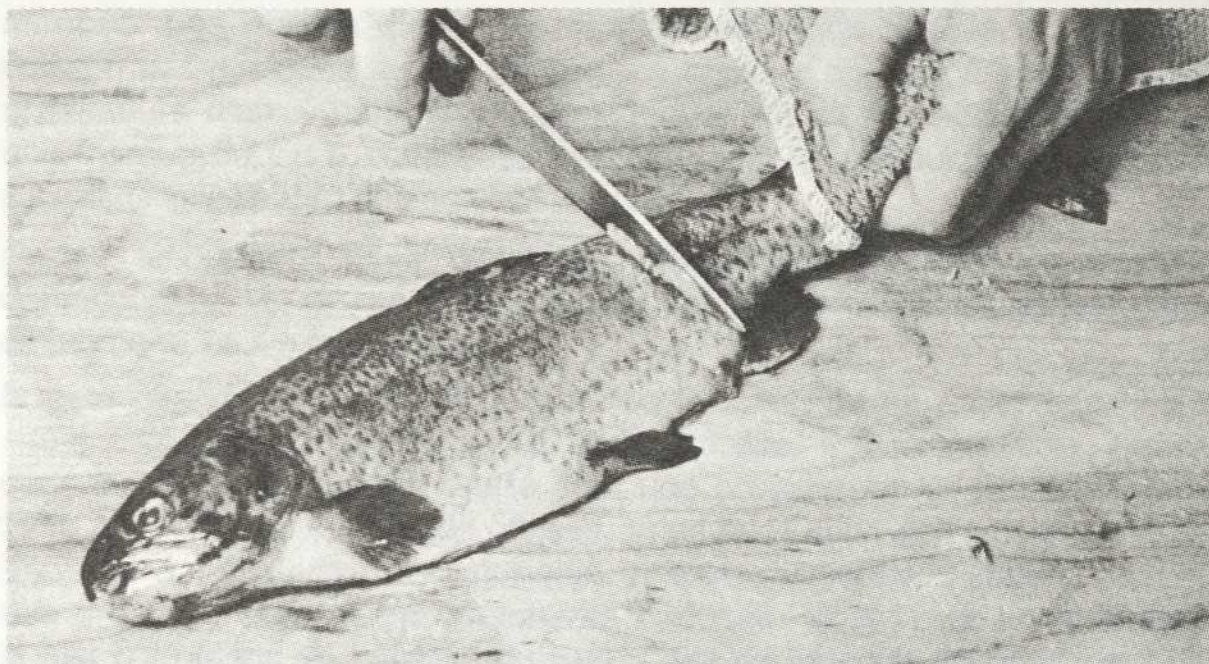
Roger Champoux

CHAPITRE VII

**LES TECHNIQUES DE
PRÉPARATION ET DE
CUISSON**

Monique Chevrier, c.n.d.

préparation d'une truite farcie



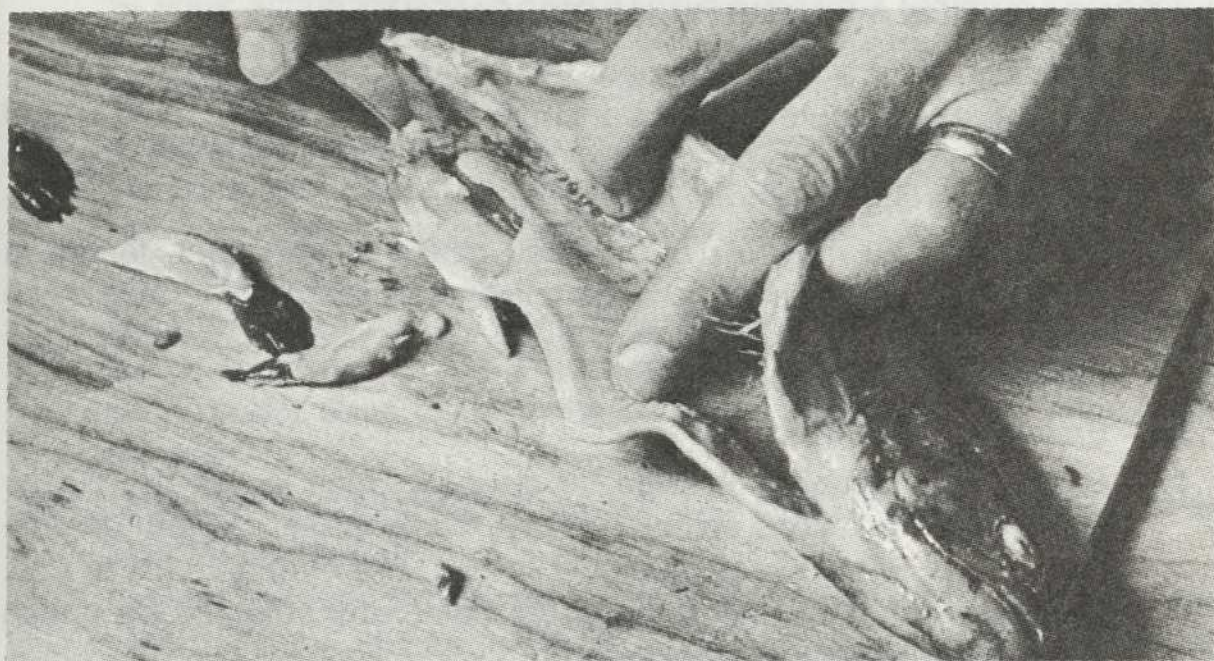
L'écailler à l'aide d'un grattoir où d'un couteau tenu légèrement incliné.

Photo: John Taylor



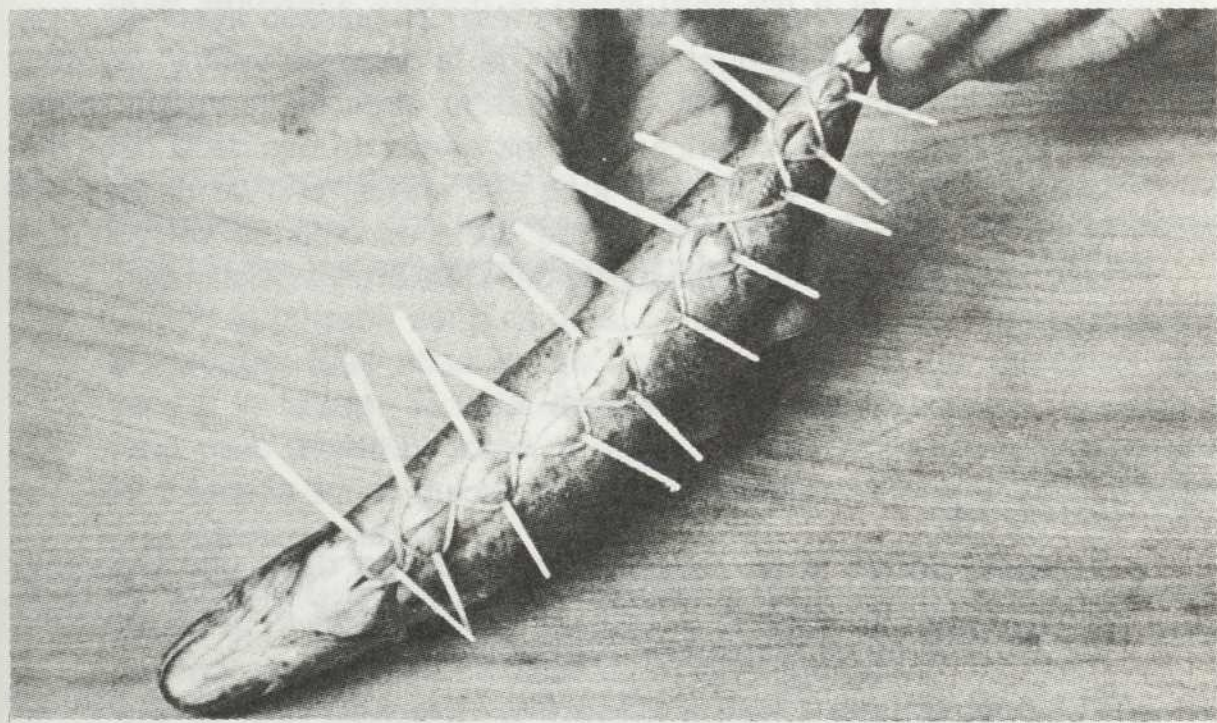
Enlever les nageoires et les branchies après l'avoir éviscérée.

Photo: John Taylor



La désosser en passant la pointe du couteau entre la chair et les arêtes.

Photo: John Taylor



Une façon de ficeler une truite farcie pour la cuire au four.

Photo: John Taylor

LA PRÉPARATION À PARTIR D'UN POISSON ENTIER

1. — L'écailler, s'il y a lieu, en tenant fermement la queue d'une main et, de l'autre, un couteau peu tranchant maintenu à 45°, avec lequel on détache les écailles en le pressant contre la peau et en le déplaçant de la queue à la tête. Rincer à l'eau froide.
2. — L'éviscérer: au moyen d'un couteau mince et tranchant, fendre la peau du ventre de l'anus aux ouïes; retirer les entrailles à l'aide d'une cuiller. Laver à l'eau courante. Pour ouvrir le poisson, on peut aussi utiliser des ciseaux de cuisine.
3. — Enlever la tête et les ouïes.
4. — Couper les nageoires à l'aide de ciseaux. Dans le cas de nageoires dorsales à rayons épineux, il vaut mieux inciser la peau de chaque côté et arracher brusquement la nageoire en tirant vers la tête. On enlève ainsi du même coup les nombreux petits os ou arêtes qui sont à la base de la nageoire.
5. — On peut préparer les poissons en filets ou en darnes (tranches). Pour le filetage, voir illustration p. 97.
6. — On peut aussi désosser le poisson pour le farcir. Dans ce cas, il est préférable de ne pas enlever la tête. Le poisson ayant été éviscéré et nettoyé, prolonger l'incision de la peau du ventre de l'anus jusqu'à la queue. À l'aide d'un couteau étroit et tranchant, dégager les arêtes en commençant par les arêtes du bas de la cage thoracique. Glisser le couteau le long des arêtes, afin de ne pas trop briser la chair. Dégager la grande arête ou colonne vertébrale et la sectionner avec des ciseaux près de la tête et près de la queue.
7. — Farcir.

LA CUISSON

1. — AU FOUR:

Poisson entier farci. Le placer à découvert dans une lèchefrite. Badigeonner de gras ou d'huile. Chauffer le four à 450°F. Compter de 10 à 15 minutes par pouce d'épaisseur.

Filets et darnes. Placer à découvert dans une lèchefrite le poisson pané ou enduit de gras. Toujours employer un four très chaud: 450°F.

Le poisson est cuit à point, lorsqu'il est facile à piquer et que la chair a perdu son apparence translucide pour devenir opaque. Ne pas prolonger la cuisson, sinon le poisson durcit et sèche. Si le poisson est congelé, il est recommandé de le décongeler avant la cuisson. Le mieux est de le faire décongeler au réfrigérateur. Toutefois, si l'on est quelque peu pressé, on peut le placer au four à 200°F.

Si vous achetez chez le marchand un poisson emballé et congelé commercialement par exemple du filet d'aiglefin, vous pouvez le décongeler à l'eau froide courante.

2. — **À la poêle:** Mode de cuisson qui convient pour les poissons de petite taille, les filets et les tranches minces. Chauffer la poêle à feu moyen. Ajouter le corps gras seulement lorsqu'on est prêt à y déposer le poisson.

Ne pas cuire à feu vif, sinon la chair durcit et noircit. Il est préférable de toujours tremper le poisson dans du lait ou un oeuf battu et de l'enrober dans de la farine ou de la chapelure: ceci l'empêche de coller.

3. — **Meunière:** Assaisonner et passer à la farine. Frire à la poêle. Finir avec du jus de citron.

4. — **Braisé:** Déposer le poisson sur un lit de légumes dans une poissonnière ou autre chaudron utilisé à cette fin, que l'on ferme pendant la première partie de la cuisson.

5. — **En pleine friture:** Chauffer doucement l'huile ou la graisse. Vérifier le degré de chaleur avec un croûton de pain qui remonte et dore lentement lorsque le corps gras est à la bonne température. Si vous utilisez un thermomètre il doit indiquer 350°F. Toujours tremper la pièce à cuire dans un oeuf battu ou l'enrober de pâte à crêpe.

6. — **Au court-bouillon:** C'est le pochage. Préparer le liquide, eau ou vin blanc, avec des légumes et des assaisonnements. Mijoter de 10 à 15 minutes, ajouter la pièce à pocher. Cuire toujours lentement.

Quand le poisson est plus gros, on peut l'envelopper dans un coton à fromage. Bien attacher les bouts. Les cordes qui excèdent servent à le retirer. Si vous disposez d'une poissonnière, le double fond vous facilite la sortie de l'eau. Le liquide de cuisson peut servir à faire la sauce qui accompagne le poisson. On peut aussi pocher le poisson dans le lait.

7. — **À la vapeur:** Après l'avoir enveloppé dans un papier d'aluminium, placer le poisson au four ou encore le cuire au bain-marie ou dans une marguerite. C'est un mode de cuisson sans gras.

8. — **Sur le gril:** Méthode de cuisson facile qui donne d'excellents résultats. Badigeonner le poisson avec de l'huile. Le déposer sur le gril à 2 ou 4 pouces de la source de chaleur. Le retourner quand il est doré.

Laisser la porte du four entrouverte sauf pour le grilleur à gaz.

9. — **Au gratin:** Plats cuisinés que l'on passe au four pour les dorer.

10. — **Grillé sur charbon de bois:** Ce mode de cuisson donne un excellent goût au poisson. Il faut toutefois bien connaître les façons d'uti-

liser le gril: le grandeur et la hauteur, la sorte de combustible: briquettes ou charbon de bois, influent sur la cuisson.

Si les poissons ou morceaux de poisson congelés ne sont pas emballés, mettez-les dans un sac de polythène, afin de pouvoir les décongeler à l'eau courante. Ce procédé prend seulement quelques minutes.






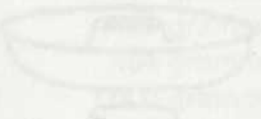






11 — **Au micro-ondes:** Cuit rapidement et garde la saveur des aliments.

Vous choisirez la méthode qui vous donne plus de satisfaction.

Monique Chevrier, c.n.d.





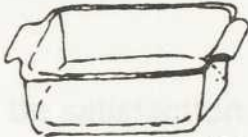

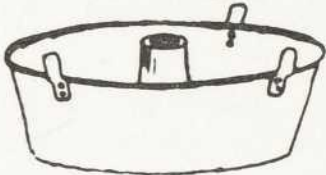






Les ustensiles de cuisine

	1 - Plaque à glaces 17 cm de diamètre 1,5 cm d'épaisseur
	2 - Bol peu profond 17 cm de diamètre 4 cm de profondeur 2 faces opaques
	3 - Bol à moitié profond 17 cm de diamètre 8 cm de profondeur 2 faces opaques
	4 - Bol profond 17 cm de diamètre 10 cm de profondeur 2 faces opaques
	5 - Bol à grand diamètre 25 cm de diamètre 8 cm de profondeur 2 faces opaques
	6 - Bol à moitié profond 17 cm de diamètre 8 cm de profondeur 2 faces opaques
	7 - Bol peu profond 12 cm de diamètre 3 cm de profondeur 2 faces opaques
	8 - Plaque à bord relevé 17 cm de diamètre 2,5 cm de hauteur 2 faces opaques
	9 - Plaque à bord relevé 17 cm de diamètre 4 cm de hauteur 2 faces opaques
	10 - Bol peu profond 12 cm de diamètre 3 cm de profondeur 2 faces opaques
	11 - Bol peu profond 12 cm de diamètre 3 cm de profondeur 2 faces opaques
	12 - Bol à grand diamètre 25 cm de diamètre 8 cm de profondeur 2 faces opaques

CHAPITRE VIII

337
RECETTES
FACILES...

Les moules dans la cuisine

1 - Moule à gâteau rond Moule à manqué	9" diamètre — 23 cm 1½" profondeur — 4 cm 6 tasses capacité 1½ l	
2 - Moule carré	8" diamètre — 20 cm 1½" profondeur — 4 cm 6 tasses capacité 1½ l	
3 - Moule carré pyrex	8" diamètre — 20 cm 2" profondeur — 5 cm 8 tasses capacité 2 l	
4 - Moule couronne	8" diamètre — 20 cm 4" tube — 10 cm 2½" profondeur — 6½ cm 5 tasses capacité 1 l plus 1 dl	
5 - Moule à gâteau des anges	10" diamètre — 25 cm 3½" profondeur — 9 cm 16 tasses capacité 4 l	
6 - Moule à savarin	4" diamètre — 10 cm 1" profondeur — 2½ cm 4 tasses capacité 1 l	
7 - Moule à baba	2" diamètre haut — 5 cm 1½" diamètre bas — 4 cm 2" profondeur — 5 cm	
8 - Assiette à tarte à fond amovible	8" diamètre — 20 cm 9" diamètre — 23 cm 12" diamètre — 30 cm 1" profondeur — 2½ cm	
9 - Assiette à quiche	9" diamètre — 23 cm 1½" profondeur — 4 cm	
10 - Moules à aspic	Ils peuvent être de différentes tailles variant des moules individuels jusqu'aux grands moules.	
11 - Moule à pain	8" diamètre — 20 cm 4" largeur — 10 cm 2½" profondeur — 6½ cm 4 tasses capacité 1 l	

Moules à gâteau et à pain: Remplir à moitié les grands moules et aux deux tiers les petits moules.

Tiré du livre de Monique Chevrier, c.n.d.

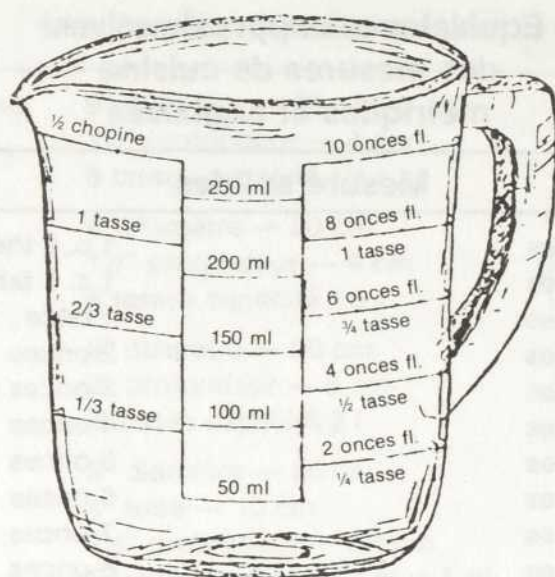
**Équivalences approximatives
des mesures de cuisine
métriques et anglaises**

Mesure solides

5 grammes	1 c. à thé
15 grammes	1 c. à table
28 grammes	1 once
57 grammes	2 onces
85 grammes	3 onces
113 grammes	4 onces
142 grammes	5 onces
170 grammes	6 onces
198 grammes	7 onces
227 grammes	8 onces
255 grammes	9 onces
283 grammes	10 onces
312 grammes	11 onces
340 grammes	12 onces
369 grammes	13 onces
397 grammes	14 onces
425 grammes	15 onces
454 grammes	16 onces — 1 livre
1 000 grammes (1 kilo)	2 1/5 livres

Mesures liquides

1/2 cl	5 ml	1 c. à thé
1 cl	10 ml	2 c. à thé
1 1/2 cl	15 ml	1 c. à table
1/2 dl	50 ml	3 c. à table + 1 c. à thé
	28 ml	1 once
1 dl	100 ml	1/2 tasse
	142 ml	5 onces
2 dl	227 ml	1 tasse
	284 ml	10 onces
3 dl	300 ml	1 1/2 tasse
	426 ml	15 onces
	568 ml	20 onces
4 dl	400 ml	2 tasses
1/4 litre		1 tasse et 1 c. à table (9 onces)
1/2 litre		2 tasses et 2 c. à table (18 onces)
1 litre		4 1/2 tasses (36 onces)
4 1/2 litres		1 gallon impérial
1/3 litre		1 1/2 tasse
1/8 litre		1/2 tasse
	75 ml	1/3 tasse
	55 ml	1/4 tasse
	25 ml	1/8 tasse



Température

Four		Thermomètre à bonbons et à friture
Fahrenheit	Centigrade	Centigrade
75		24
80		27
86		30
95		35
100		38
104		40
110		44
122		50
212		100
225		108
250	120 très doux	121
275	135 doux	135
300	150 modéré	150
305		150
325	160 assez chaud	163
350	175 chaud	177
375	190 très chaud	190
390		200
400	205 vif	205
410		210
425	220	218
450	235	232
475	245	245
500	260	260

Mesures linéaires

2 1/2 cm = 1 pouce 30 cm = 1 pied 90 cm = 1 verge

Mesures de volume et de poids comparées

Le volume et la densité varient selon les aliments

	Volume	Poids
1 lb amandes blanches	3 tasses	1 tasse = 160 g
1 lb beurre	2 tasses	1 tasse = 225 g
		1 c. à tab. = 15 g
1 lb beurre d'arachides	2 tasses	1 tasse = 225 g
biscuits soda		1 tasse = 50 g
1 lb cacao	4½ tasses	1 tasse = 100 g
1 lb cassonade	2½ tasses	1 tasse = 150 g
chapelure		1 tasse = 60 g
chocolat	1 carré	1 once = 28 g
chocolat en grains		1 tasse = 200 g
	«Corn Flakes»	1 tasse = 25 g
épinards crus		1 tasse = 225 g
1 lb dattes	2 2/3 tasses	1 tasse = 170 g
1 lb farine tout usage	4 tasses	1 tasse = 115 g
		1 c. à tab. = 10 g
1 lb farine à pâtisserie	4 tasses	1 tasse = 120 g
fécule de maïs		¼ tasse = 30 g
		1 c. à tab. = 10 g
1 lb farine d'avoine	2 2/3 tasses	1 tasse = 80 g
1 lb fromage râpé	4 tasses	1 tasse = 100 g
½ lb fruits confits hachés	1 ½ tasse	1 tasse = 200 g
gélatine	1 enveloppe: ¼ once	1 c. à tab. = 10 g
1 lb graisse	2 1/3 tasses	1 tasse = 200 g
jus de citron		1 c. à tab. = 15 ml
1 lb miel	1 ½ tasse	1 tasse = 300 g
1 lb noix hachées	4 tasses	1 tasse = 155 g
1 lb noix de coco	6 tasses	1 tasse = 75 g
persil sec		¼ tasse = 5 g
1 lb pain en cubes	9 tasses	1 tasse = 60 g
poudre d'amande		¼ tasse = 15 g
10 oeufs	2 tasses	1 tasse = 250 g
16 blancs d'oeufs	2 tasses	1 tasse = 250 g
26 jaunes d'oeufs	2 tasses	1 tasse = 250 g
1 lb raisins secs	2 ¼ tasses	1 tasse = 190 g
1 lb rix cru	2 1/3 tasses	1 tasse = 200 g
1 lb riz cuit	4 ¼ tasses	1 tasse = 100 g
1 lb sucre blanc	2 ¼ tasses	1 tasse = 225 g
1 lb sucre à glacer	4 tasses	1 tasse = 100 g
tapioca minute		1 tasse = 200 g
1 lb viande crue	2 tasses	1 tasse = 225 g
1 lb viande cuite	3 tasses	1 tasse = 150 g
zeste de citron		1 c. à café = 5 g

Remarque: Plutôt que de convertir des mesures pour réaliser une recette, il vaut toujours mieux utiliser des instruments correspondant à ces mesures. Il est important d'avoir dans sa cuisine une balance, des récipients et des cuillers en mesures métriques si l'on doit utiliser des recettes en mesures métriques.

Substituts ordinaires

chocolat (1 oz. ou 1 carré)	2 2/3 c. à tab. de cacao et 1/2 c. à tab. de gras
crème sûre claire (1 t.)	2/3 t. de lait sûr et 1/4 de graisse
crème sûre épaisse (1 t.)	1/2 t. de lait sûr et 1/2 t. de graisse
farine à pâtisserie (1 t.)	1 t. moins 2 c. à tab. de farine à tout usage
farine à pâtisserie (1 t.)	1 1/2 t. de panure sèche
fécule de maïs (1 c. à tab.)	1 oeuf pour épaissir
fécule de maïs (1 c. à tab.)	2 c. à tab. de farine pour épaissir
lait (1 t.)	1/2 t. de lait condensé et 1 t. d'eau et 4 c. à tab. de lait en poudre
poudre à pâte (1/2 c. à t.)	1 oeuf
poudre à pâte (1 c. à t.)	1/4 c. à t. de soda à pâte et 1/2 c. à t. de crème de tarte
tapioca (1 t.)	3/4 t. de tapioca à cuisson rapide

Abréviations

c. à tab.	cuillerée à table
c. à t.	cuillerée à thé
chop.	chopine
cl	centilitre
cm	centimètre
dem.	demiard
dl	décilitre
g	gramme
gal.	gallon
kg	kilogramme
l	litre
lb	livre
ml	millilitre
oz	once
pin.	pinte
po	pouce
t.	tasse

Équivalences

une pincée ou un soupçon	1/16 c. à t.
la grosseur d'une noix	1 c. à t.
la grosseur d'un oeuf	3 c. à tab.
60 gouttes	1 c. à t.
2 c. à café	1 c. à t.
2 c. à t.	1 c. à dessert
3 c. à t.	1 c. à tab.
1 c. à t. ronde (produit sec)	2 c. à t.
16 c. à tab.	1 t.
1 t. ronde	1 t. et 1 à 2 c. à tab.
1 t. comble	1 t. et 2 à 3 c. à tab.
1 t. faible	1 t. moins 1 à 2 c. à tab.
1 verre à vin	1/4 t.
2 t.	1 chop. américaine
4 t.	1 pin. américaine
5 t.	1 pin. anglaise
1 dragme fluide	3/4 c. à t.
1 oz fluide	2 c. à tab.

Remarque: Sauf indication contraire, toutes les mesures doivent être prises rases.

recettes des spécialistes

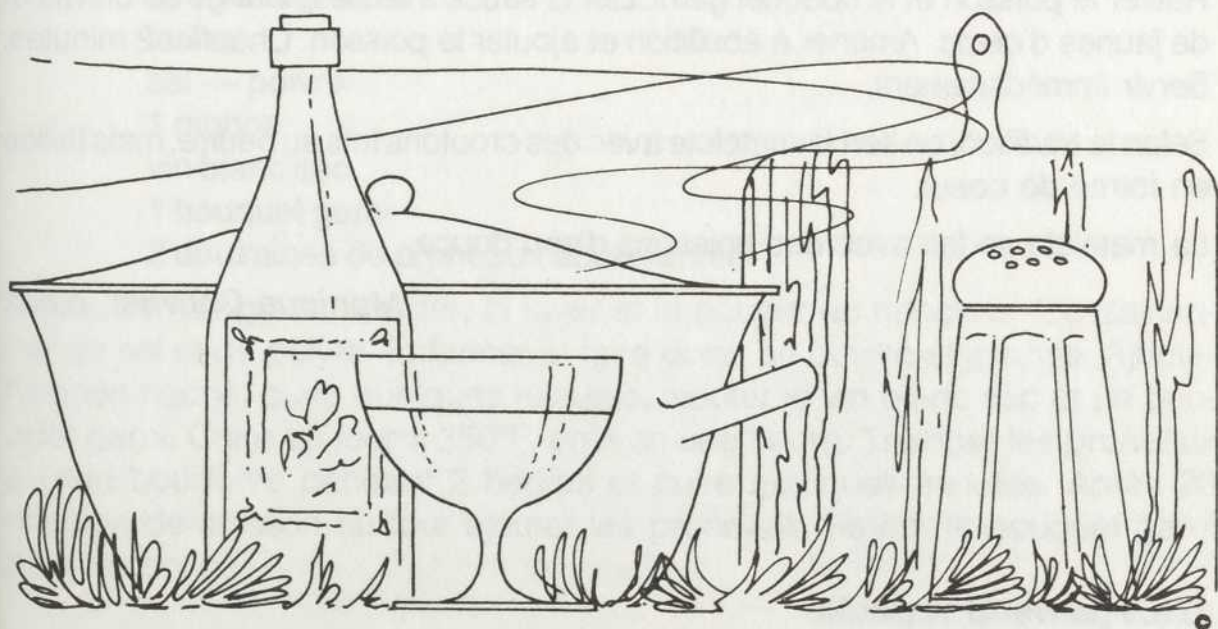
C'est par leur audace et leur imagination que les chefs de cuisine se sont acquis une réputation internationale. Faites comme eux. N'ayez crainte d'appliquer une recette qui vous plaît à différents poissons et de faire des expériences qui vous vaudront une renommée d'expert auprès de votre famille et de vos amis.

alose au four

alose
sel — poivre
beurre fondu
thym
feuille de laurier
1 tasse de vin blanc sec
persil haché

Écailler, vider, laver et éponger l'alose. Beurrer un plat allant au four. Déposer le poisson, l'arroser de beurre fondu, ajouter une pincée de thym et une feuille de laurier. Verser le vin. Couvrir le plat. Cuire au four à 350°F. environ 30 minutes. Saupoudrer de persil haché au moment de servir.

Monique Chevrier, c.n.d.



matelote au vin blanc

- 1 lb d'achigan
- 1 lb de carpe
- 1 lb de brochet
- ½ tasse de beurre
- ¼ tasse de graisse
- ¼ tasse de cognac (facultatif)
- 2 tasses de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- sel — poivre
- 1/3 tasse de beurre
- 2 c. à tab. de graisse
- 8 échalotes
- 1 lb de champignons
- ½ lb de petits oignons ou
- 3 gros oignons coupés
- 3 gousses d'ail
- 1 tasse de crème 35%
- 2 jaunes d'oeufs

Enlever la peau et les arêtes des poissons. Coupez-les en morceaux. Faire revenir les morceaux dans le beurre et la graisse chaude. Ajouter le cognac, flamber. Ajouter le vin blanc et le bouquet garni. Sel et poivre. Cuire 15 minutes.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre et la graisse. Faire revenir les échalotes hachées, les champignons, les petits oignons. Ajouter l'ail haché. Ajouter les légumes aux poissons. Cuire 5 minutes.

Retirer le poisson et le bouquet garni. Lier la sauce avec le mélange de crème et de jaunes d'oeufs. Amener à ébullition et ajouter le poisson. Chauffer 2 minutes. Servir immédiatement.

Selon la tradition, on sert la matelote avec des croustons frits au beurre, mais taillés en forme de coeur.

La matelote se fait avec des poissons d'eau douce.

Monique Chevrier, c.n.d.

anguille aux champignons

- 1 anguille
- farine
- sel — poivre
- huile
- 2 oignons
- 1/4 tasse de beurre
- 2 tasses de vin blanc sec ou de bouillon
- 1 lb de champignons

Dépouiller l'anguille et la couper en tronçons. L'assaisonner de sel, de poivre et l'enfariner. Faire dorer dans l'huile chaude. Enlever les tronçons d'anguille, faire revenir les oignons hachés, ajouter le vin blanc sec et les tronçons d'anguille. Cuire au four à 350°F. environ une heure à casserole couverte. Ajouter les champignons sautés 15 minutes avant la fin de la cuisson.

Monique Chevrier, c.n.d.

anguille au vin rouge

- 1 anguille
- beurre et graisse
- farine
- sel — poivre
- 1 oignon
- vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- 2 douzaines de pruneaux ébouillantés

Dépouiller l'anguille, la vider, la laver et la couper en tronçons. L'assaisonner de sel et de poivre. Enfariner et faire dorer au beurre et graisse. Ajouter l'oignon haché, cuire quelques minutes, ajouter le vin blanc sec et un bouquet garni. Cuire au four à 350°F. environ une heure. Tremper les pruneaux à l'eau bouillante pendant 2 heures et cuire quelques minutes. Après 20 minutes de cuisson au four ajouter les pruneaux. Retirer le bouquet garni pour le service.

Monique Chevrier, c.n.d.

matelote d'anguille

2 lb d'anguille
 1 gros oignon haché
 graisse
 2 tasses de pommes de terre crues en dés
 2 carottes en dés
 2 branches de céleri en dés
 1/3 tasse de riz cru
 sel — poivre

Dépouiller et parer l'anguille. Couper en tronçons. Dégorger l'anguille 10 minutes à l'eau salée. Égoutter. Dans une casserole fondre le gras, faire revenir l'oignon y ajouter l'anguille, les légumes et le riz. Couvrir d'eau bouillante. Cuire doucement jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.

Monique Chevrier, c.n.d.

anguille au vin rouge

2 lb d'anguille
 2 gros oignons hachés
 4 échalotes
 beurre et graisse
 2 tasses de vin rouge sec
 2 c. à tab. de beurre
 2 c. à tab. de farine
 sel — poivre

N.B. Le beurre et la farine travaillés ensemble, cela se nomme du beurre manié

Préparer l'anguille. Enlever la peau et la couper en tronçons. Fondre le gras, faire revenir les oignons et les échalotes. Ajouter les tronçons d'anguille, les faire revenir. Ajouter le vin rouge. Cuire à feu moyen 20 minutes.

Finir la sauce avec le beurre manié. Vérifier l'assaisonnement. Servir avec des pommes de terre persillées.

Monique Chevrier, c.n.d.

soupe à la barbotte

- 3 lb de chair de barbotte
- 2 pintes d'eau froide
- 1 oignon haché
- 2 branches de céleri en dés
- ½ c. à t. de thym
- 1 c. à t. de sel
- ½ c. à t. de poivre
- 1 feuille de laurier
- ¼ de tasse de beurre
- ¼ de tasse de farine
- 2 tasses de lait
- ¼ de tasse de persil haché

Dans une grande casserole, déposer le poisson bien paré en morceaux.

Ajouter l'eau froide, l'oignon haché, le céleri, le thym, le sel, le poivre, la feuille de laurier. Cuire environ une heure à feu moyen.

Dans une sauteuse, fondre le beurre, ajouter la farine, faire cuire environ 2 minutes. Ajouter le lait, cuire pour l'épaissir, l'ajouter au mélange de poisson, bien mêler.

Monique Chevrier, c.n.d.

barbotte en papillottes

- Environ 2 lb de barbotte
- ½ tasse de beurre
- 2 oignons tranchés
- 1 petite carotte tranchée
- 1 bâton de céleri émincé
- 3 tranches de citron
- papier aluminium
- sel — poivre

Préparer la barbotte. Tailler un papier aluminium assez grand pour envelopper le tout.

Déposer la moitié du beurre sur le milieu du papier. Déposer le poisson, ajouter le reste du beurre, les légumes, sel, poivre, finir avec les tranches de citron. Fermer hermétiquement. Cuire au four 375° environ une heure.

Servir avec des pommes de terres bouillies.

Monique Chevrier, c.n.d.

filets de barbotte braisés au four

8 filets de barbotte
 ½ tasse de farine
 ¼ tasse de beurre
 ¼ tasse de graisse
 2 oignons tranchés
 2 gousses d'ail
 sel — poivre
 1 c. à t. de basilic
 1 tasse de vin blanc sec
 ½ tasse de sauce tomate
 persil haché

Préparer les barbottes en filets, les enfariner. Dans une sauteuse fondre le gras. Ajouter les oignons, les faire revenir. Les étendre dans le fond de la sauteuse, déposer les filets enfarinés, ajouter l'ail haché, le sel, le poivre, le basilic. Verser le vin blanc et la sauce tomate.

Cuire à 450°F environ 15 à 20 minutes. Retirer du feu, saupoudrer de persil haché, servir avec du riz pilaf.

Monique Chevrier, c.n.d.

la sole à l'estragon (Plaisir de Paris)

Entière. Pocher avec Noilly Pratt, échalotes, beurre et une branche d'estragon, réduire la cuisson avec de la crème, passer au chinois, lier Hollandaise. Teinter légèrement (un vert très pâle).

Garniture: crevette en dés, bâtonnets de champignons et Fleurons.

Restaurant Chez Bardet, Montréal.

carpe aux légumes

- 2 lb de carpe
- 3 carottes en fines juliennes
(petits bâtonnets)
- 2 branches de céleri en juliennes
- 1 piment vert en juliennes
- 1 gros oignon en juliennes
- ¼ tasse de beurre et ¼ tasse de graisse
- sel — poivre
- 2 tasses de vin blanc ou bouillon de poulet
- ½ tasse de crème 35% (facultatif)

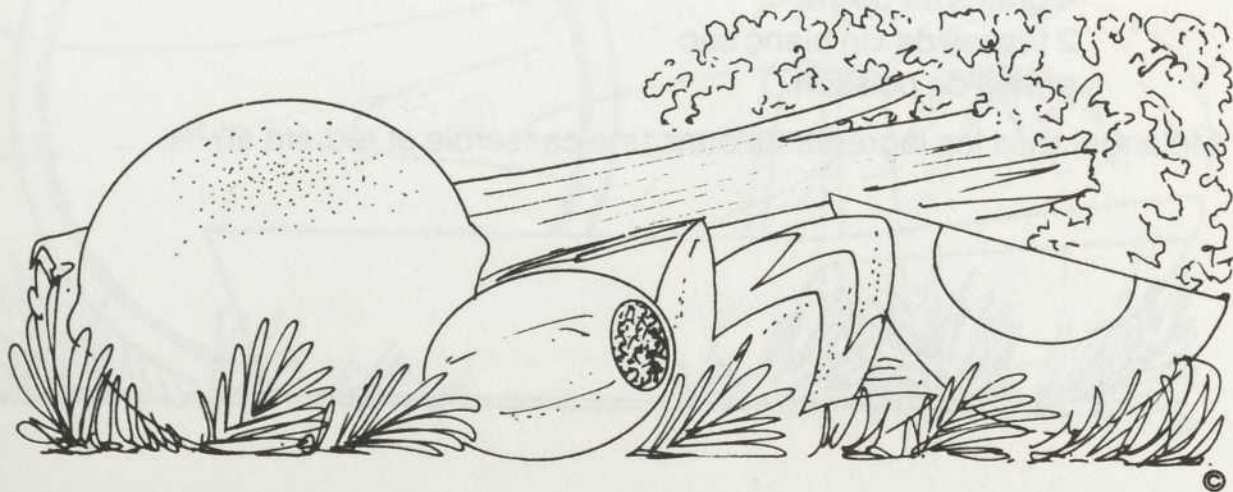
Préparer les carpes en morceaux. Dans une poêle, fondre beurre et graisse. Faire revenir les légumes en juliennes couvrir et cuire à feu bien doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Ajouter les morceaux de carpe, le vin blanc, sel et poivre. Mijoter jusqu'à ce que le poisson soit cuit. À l'aide d'une cuillère perforée, déposer les légumes et le poisson dans un plat de service. Réduire le liquide de moitié à feu vif.

Ajouter la crème, faire bouillir 2 minutes; vérifier l'assaisonnement. Verser sur la préparation.

Servir avec un pain bien grillé et beurré.

Monique Chevrier, c.n.d.



terrine de fruits de mer



Photo: John Taylor

FUMET:

- 1 pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- 4 grains de poivre
- 2 tasses de vin blanc sec
- arêtes de poisson

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et réduire au $\frac{2}{3}$.

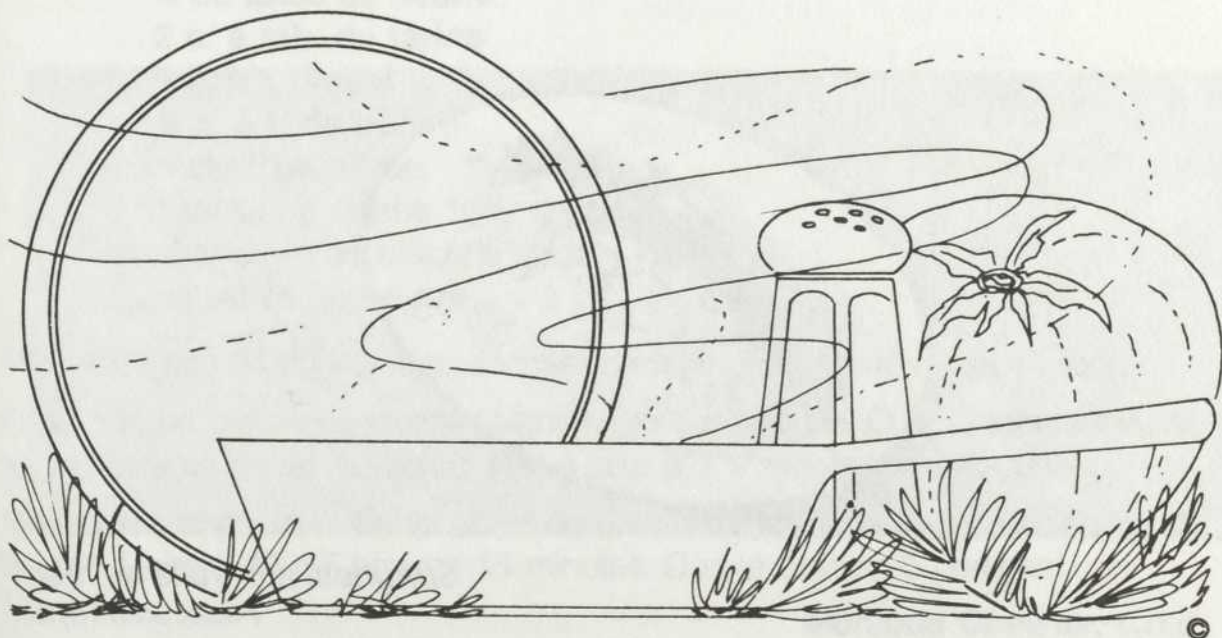
- 1 tasse de pain en morceaux
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 lb de pétoncles
- 1/2 lb de crevettes
- 1/3 tasse de persil haché
- 1/4 tasse de beurre mou
- 3 oeufs séparés

Tremper le pain dans le lait. Couper très finement les pétoncles et les crevettes. Travailler ensemble, pour faire une farce, le pain, les fruits de mer, le persil, le beurre, les jaunes d'oeufs. Assaisonner de sel et de poivre. Battre les blancs d'oeufs, les incorporer au mélange.

- 2 lb de filets de sole
- sel — poivre
- 1/4 tasse de Porto
- jus d'un citron
- bardes de lard doux

Mariner pendant 4 heures les filets au Porto, le jus de citron, le sel et le poivre. Beurrer une terrine. Foncer de bardes fines de lard doux. Déposer une couche de mousse. Couvrir de filets de sole, répéter et finir par de la mousse. Arroser avec le reste de la marinade et du fumet. Couvrir de bardes. Fermer hermétiquement la terrine. Déposer la terrine dans un plat d'eau et cuire environ 45 minutes à 350°F. Se mange chaud ou froid.

Monique Chevrier, c.n.d.



spaghetti aux fruits de mer

1/4 lb de spaghetti
1 tasse de crevettes fraîches ou en boîte
1 tasse de pétoncles
1 tasse de saumon frais ou en boîte
jus d'un citron
1/2 tasse de crème 35%
1/2 tasse de crème de tomate
ciboulette
sel — poivre

Cuire le spaghetti à l'eau bouillante salée.

Cuire les pétoncles, les crevettes et le saumon.

Chauffer la crème et la crème de tomate, y ajouter les fruits de mer, le jus de citron, le sel et le poivre.

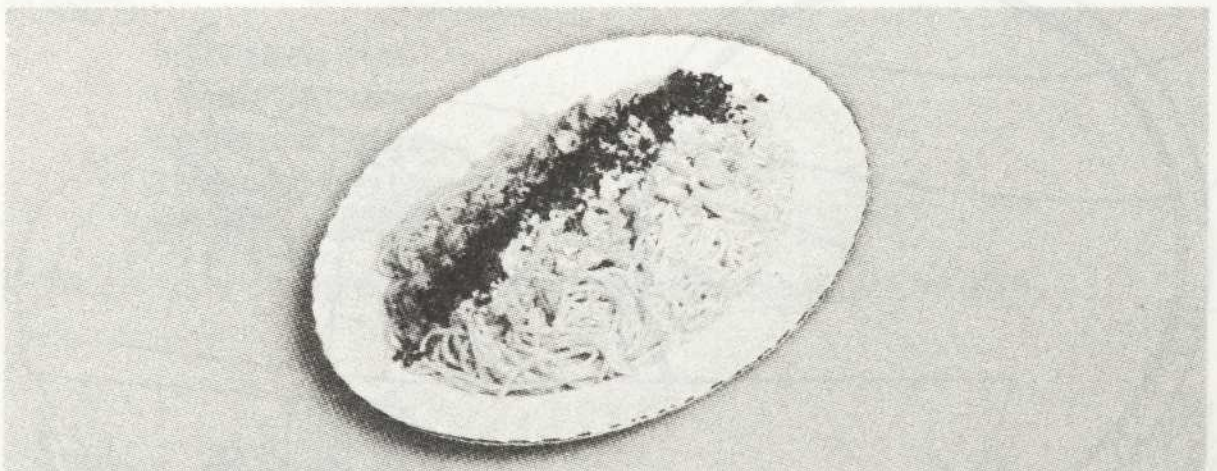
Lorsque le spaghetti est cuit, l'égoutter, le rincer à l'eau chaude, bien égoutter.

Déposer dans un plat creux et verser la sauce.

Saupoudrer de ciboulette.

Servir immédiatement.

Monique Chevrier, c.n.d.



Spaghetti aux fruits de mer.

Photo: John Taylor

darnes de poisson au goût exotique

8 darnes de poisson (en tranches ou en cubes)
 ¼ de tasse de sauce soya
 ¾ de tasse de Sherry ou Porto marinade
 ¼ c. à t. de cari
 crème 35%
 tranches d'ananas
 piments en rondelles
 riz cuit

Tremper les morceaux de poisson dans la marinade, environ 2 heures. Égoutter et cuire sur un feu moyen, en retournant une ou deux fois.

Pendant ce temps, mariner les tranches d'ananas. Égoutter et faire chauffer quelques minutes avec les rondelles de piments.

Servir avec du riz cuit que vous réchauffez sur le gril.

Chauffer le reste de la sauce et ajouter un peu de crème au moment du service.

Monique Chevrier, c.n.d.

filets de doré à la crème

2 lb de filets de doré
 1 oignon tranché
 ¼ de tasse de beurre
 2 c. à tab. de farine
 1 c. à t. de sel
 ¼ c. à t. de poivre
 zeste d'un citron
 1 tasse de crème 15%
 chapelure de biscuits soda
 noisettes de beurre

Mettre les dorés en filets. Les déposer dans un plat beurré allant au four.

Fondre le beurre. Faire revenir l'oignon. Ajouter la farine. Cuire 2 minutes. Ajouter le zeste de citron, la crème 15%. Cuire 3 à 4 minutes. Assaisonner.

Verser sur le poisson. Saupoudrer de chapelure et parsemer de noisettes de beurre. Cuire à 400°F environ 15 minutes. Donne environ 6 portions.

Monique Chevrier, c.n.d.

doré à la chinoise

- 1 doré
- 1 c. à t. de sel
- 4 échalotes vertes
- 2 morceaux de gingembre frais
- 1 petit morceau de coriandre
- 4 c. à tab. d'huile
- 1½ c. à tab. de sauce soya

Dans une casserole assez grande pour contenir le poisson entier, faire chauffer assez d'eau pour recouvrir le poisson d'un pouce d'eau. Quand l'eau est en ébullition, plonger le poisson. Couvrir. Cuire sans faire bouillir, environ 10 minutes.

À l'aide d'une spatule, retirer le poisson, le déposer dans un plat de service, saupoudrez-le de sel.

Pendant la cuisson, préparer les échalotes en fines lanières ainsi que le gingembre et la coriandre. Quand le poisson est cuit, déposer la garniture dessus.

Chauffer l'huile bien brûlante et verser sur le poisson garni. Ajouter la sauce soya.

Servir immédiatement avec du riz blanc ou à votre choix.

Monique Chevrier, c.n.d.

soupe de poisson aux tomates

- 2 oignons hachés
- 4 pommes de terre en dés
- 2 carottes en dés
- 2 bâtons de céleri en dés
- ½ de tasse de beurre et de graisse
- 4 tasses d'eau
- 4 tasses de lait
- 1 boîte de tomates (28 on.)
- 2 lb de morue ou d'aiglefin en morceaux
- sel — poivre

Préparer les légumes, les faire revenir dans le gras. Ajouter l'eau. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le lait, les tomates, sel — poivre et le poisson en morceaux.

Cuire sans bouillir, environ 30 minutes. Servir avec du pain croûté.

Monique Chevrier, c.n.d.

poisson en papillotes

Service pour 4

1 lb filets de poisson de votre choix

1 c. à t de sel

jus d'un demi-citron

1 oignon

½ lb de champignons

1 piment vert

2 c. à tab. de beurre

2 c. à tab. de graisse

2 c. à tab. de farine

1 tasse de Sherry sec

½ lb de crevettes de Matane (facultatif)

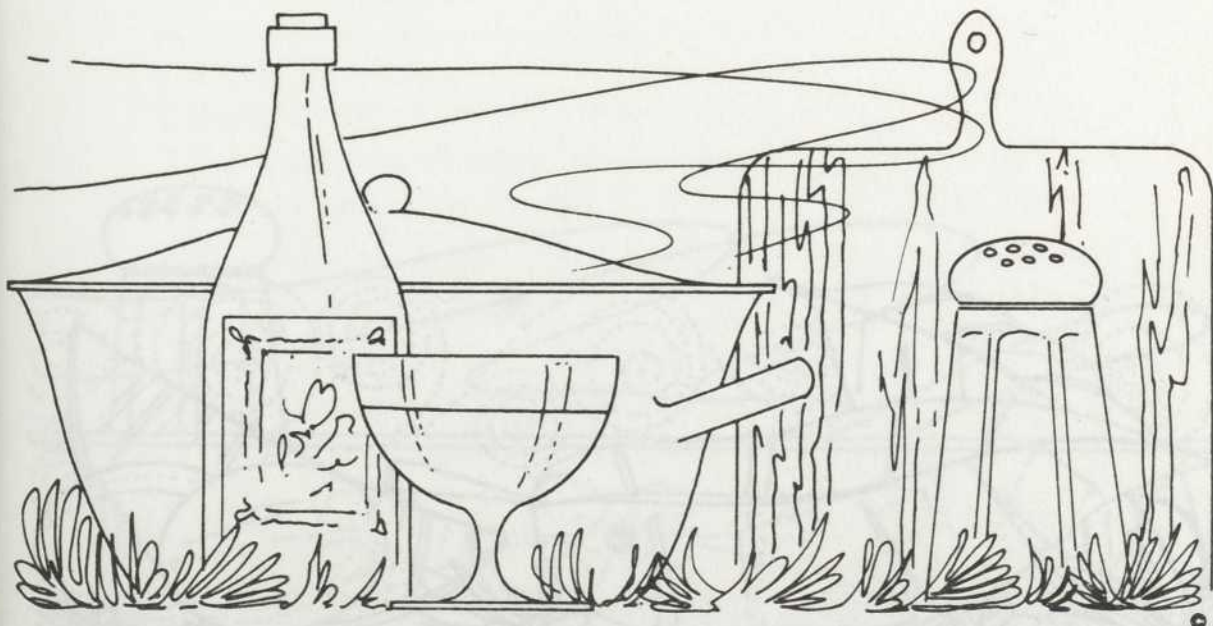
persil haché

Séparer le poisson en quatre portions. Saler et arroser de jus de citron.

Dans une petite casserole, fondre le gras, faire revenir l'oignon haché, le piment en dés et les champignons tranchés. Ajouter la farine. Cuire 2 minutes. Ajouter le Sherry.

Préparer 4 grands morceaux de papier aluminium. Déposer un morceau de poisson sur chacun. Ajouter les crevettes, verser la sauce divisée en 4 portions. Saupoudrer de persil. Fermer hermétiquement. Cuire sur le feu moyen de charbon, environ 20 minutes.

Monique Chevrier, c.n.d.



poisson aux herbes

4 petits poissons
 fenouil frais
 sauce pour 4 petits poissons:

Mélanger ensemble:

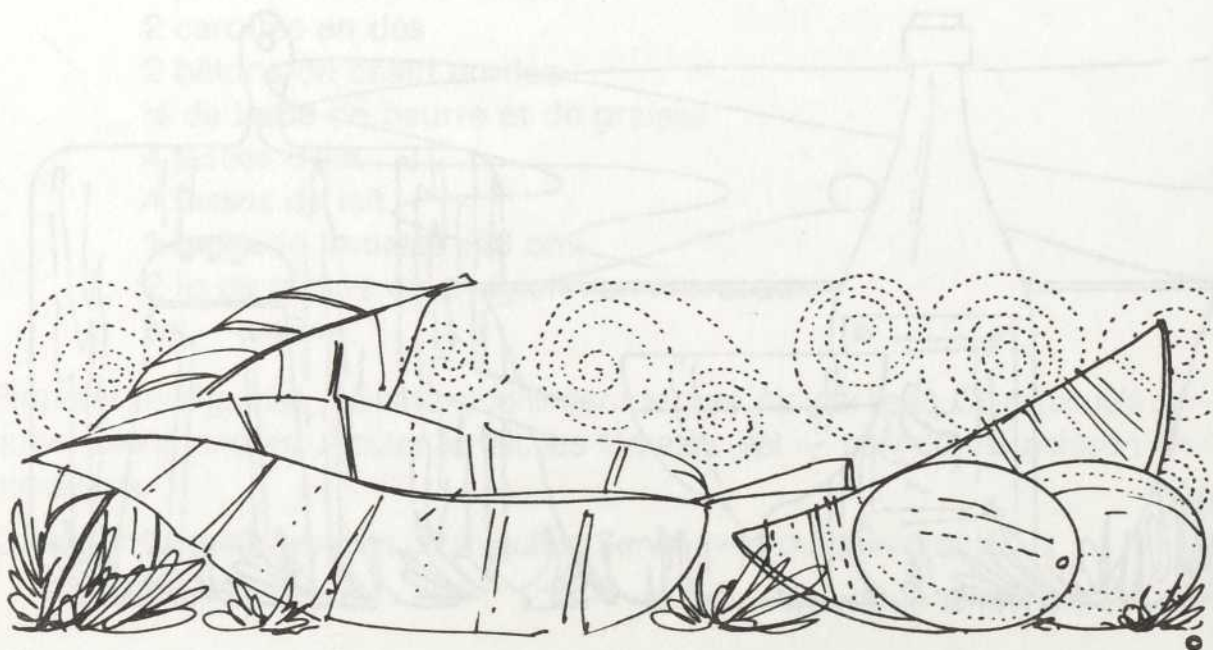
¼ de tasse de beurre fondu
 1 c. à t. de sel
 poivre au moulin
 1 c. à t. de graines de coriandre
 jus d'un citron
 1 tasse de yogourt nature

Parer, laver et éponger les poissons. Déposer une branche de fenouil dans chaque poisson et un peu de sauce.

Déposer sur des grillages préalablement graissés. Badigeonner les poissons avec la sauce des deux côtés. Cuire sur un feu moyen environ 30 à 45 minutes, selon la grosseur des poissons. Badigeonner une ou deux fois pendant la cuisson.

À la fin, ajouter des branches de fenouil sur les charbons. Vous ajouterez de la saveur aux poissons.

Monique Chevrier, c.n.d.



filets de perchaude à la crème sure

1 lb de filets de perchaude (ou autre)
 sel — poivre
 farine
 beurre et graisse
 ½ lb de champignons
 6 pommes de terre cuites en tranches minces
 2 oeufs durs tranchés
 ¼ de tasse de fromage cheddar râpé
 persil haché

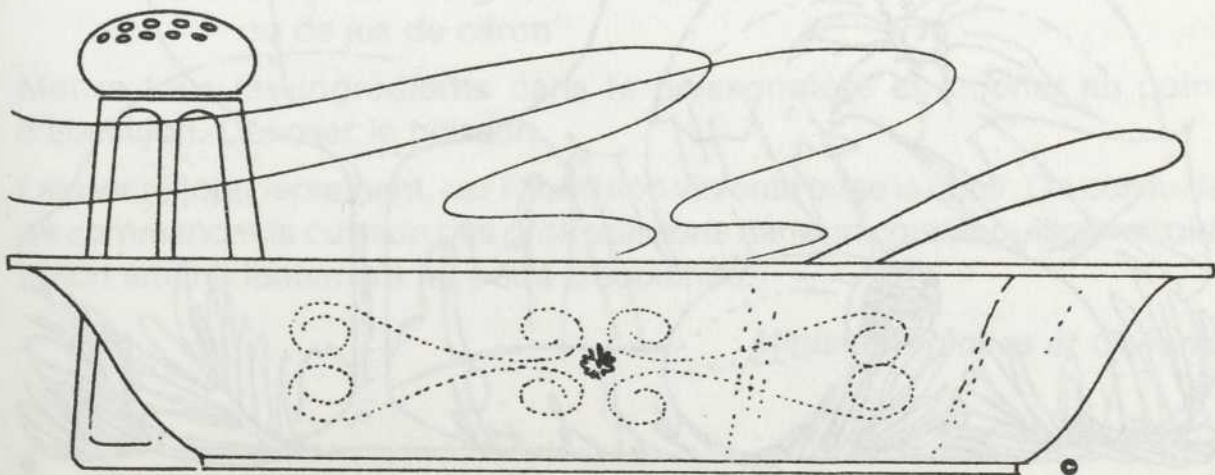
Sauce: ½ tasse de crème sure commerciale
 1 c. à tab. de beurre mou
 1 c. à tab. de farine
 sel — poivre

Passer les filets dans la farine assaisonnée. Faire dorer à la poêle dans le beurre et graisse chauds. Déposer à mesure dans un plat de service allant au four.

Faire sauter les champignons, verser sur le poisson. Faire dorer les tranches de pommes de terre. Ajoutez-les sur les champignons. Garnir d'oeufs durs. Chauffer la crème liée avec le beurre manié (beurre et farine), saler et poivrer.

Verser dans le plat de service. Saupoudrer de fromage. Faire gratiner au four à 450°F, environ 10 minutes. Saupoudrer de persil haché et servir.

Monique Chevrier, c.n.d.



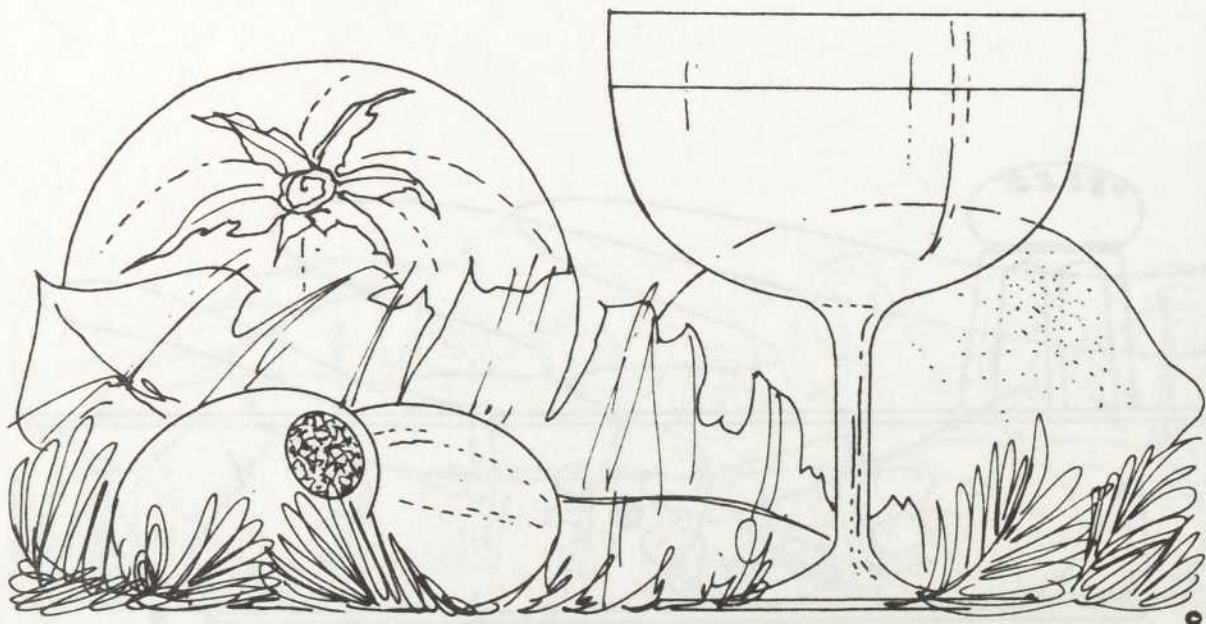
filets de perchaude au vin blanc

4 ou 6 perchaudes
beurre
vin blanc
sel — poivre
4 tasses de chou haché
4 cornichons au fenouil
1/3 de tasse de beurre
sel — poivre

Mettre les perchaudes en filets. Les assaisonner, les déposer dans un plat de pyrex allant au four. Verser du vin blanc à l'égalité. Couvrir et cuire au four à 400°F environ 20 minutes.

Cuire le chou à l'eau bouillante quelques minutes (si vous avez une marguerite, cuire le chou à la vapeur 3 minutes). Fondre le beurre. Faire revenir le chou. Saler et poivrer. Ajouter un peu du liquide de la cuisson et les cornichons tranchés. Servir avec le poisson.

Monique Chevrier, c.n.d.



pâté à la truite

- 4 truites
- ¼ de tasse de beurre
- 2 oignons hachés
- 1 tasse de céleri haché
- 1 piment coupé en dés
- ¼ de tasse de farine
- 1 tasse de fumet de poisson
- ½ tasse de crème 35%
- sel — poivre
- persil haché
- pâte Brisée

Cuire les truites au court-bouillon.

Réserver le bouillon pour la sauce. Fondre le beurre. Faire revenir les oignons hachés, le céleri, les piments. Ajouter la farine, cuire 2 minutes.

Ajouter le fumet de poisson (eau du court-bouillon) cuire en brassant jusqu'à épaississement. Ajouter la crème, sel — poivre, persil haché. Ajouter la truite en morceaux.

Déposer dans un plat allant au four. Couvrir de pâte Brisée.

Cuire à 375°F jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

* *Recette de court-bouillon*

- 2 l (8 t.) d'eau froide
- sel — poivre
- persil ou feuilles de céleri
- oignon
- feuille de laurier
- thym
- 2 c. à tab. de vinaigre, de vin blanc
ou de jus de citron

Mettre tous les ingrédients dans la poissonnière et amener au point d'ébullition. Déposer le poisson.

Laisser mijoter lentement, car l'ébullition violente brise la chair. On conseille de commencer la cuisson des gros poissons dans un court-bouillon refroidi qu'on amène lentement au point d'ébullition.

Ministère Pêches et Océans.

brochet froid dijonnaise

Fendre le brochet sur sa longueur.

Enlever peau et arêtes ventrales.

Couper en portion.

Cuire à l'eau salée avec un filet de vinaigre.

Laisser refroidir dans son bouillon.

Dresser sur laitue garnie: oeuf dur, tomate, radis, persil et citron.

Servir avec mayonnaise relevée à la moutarde de Dijon
(une cuillère de moutarde dans 5 onces de mayonnaise).

Peut être servi chaud avec sauce crème relevée à la moutarde,
sauce Hollandaise, sauce crème aux oeufs, etc.

Lucien Barraud, Maître Cuisinier de France.

matelote d'anguille mâconnaise

Couper l'anguille en tronçons.

Mettre les morceaux dans une casserole avec: sel, poivre, clou,
laurier et thym.

Ail tranché au goût.

Couvrir de vin rouge sec et un peu d'eau.

Cuire doucement.

Retirer les morceaux d'anguille et les dresser dans un plat creux.

Lier le bouillon avec du beurre manié.

Cuire 2 à 3 minutes.

Rectifier l'assaisonnement, passer au chinois et verser sur le poisson.

Persil haché en servant.

BEURRE MANIÉ:

Partie égale de beurre ramolli et farine.

Lucien Barraud, Maître Cuisinier de France.

alose grillée mirabeau

Saler et poivrer les morceaux d'alose.

Badigeonner avec beurre fondu ou huile.

Griller à feu vif.

Dresser sur un plat, garnir chaque morceau avec 2 olives farcies tranchées, 3 filets d'anchois.

Une cuillère à café de beurre d'anchois.

Citron et persil.

BEURRE D'ANCHOIS:

2 cuillères à soupe de beurre ramolli, sel, poivre, pointe de cayenne, jus de citron, persil haché et 4 filets d'anchois hachés, bien mélanger.

Lucien Barraud, Maître Cuisinier de France.

lotte au beurre noir

Trancher la lotte en escalopes.

Saler, poivrer, badigeonner au lait ou à la crème.

Rouler dans la farine.

Faire cuire dans une poêle avec beurre et graisse (moitié moitié) bien chaud. Bien faire dorer et cuire doucement.

Dresser sur un plat, ajouter 6 ou 7 câpres par portion, jus de citron.

Faire brunir du beurre (presque noir) dans une poêle et le verser sur le poisson.

Dans la même poêle, mettre une cuillère à thé de bon vinaigre pour chaque portion de poisson, réduire au trois quarts.

Arroser la lotte avec ce vinaigre.

Persil haché et quartier de citron en servant.

Lucien Barraud, Maître Cuisinier de France.

poisson du pèlerin

6 morceaux de poisson (6 on. chacun)

24 huîtres

1 tasse de vin blanc sec

2 échalotes

1 tasse d'épinards cuits

1/4 tasse de crème 35%

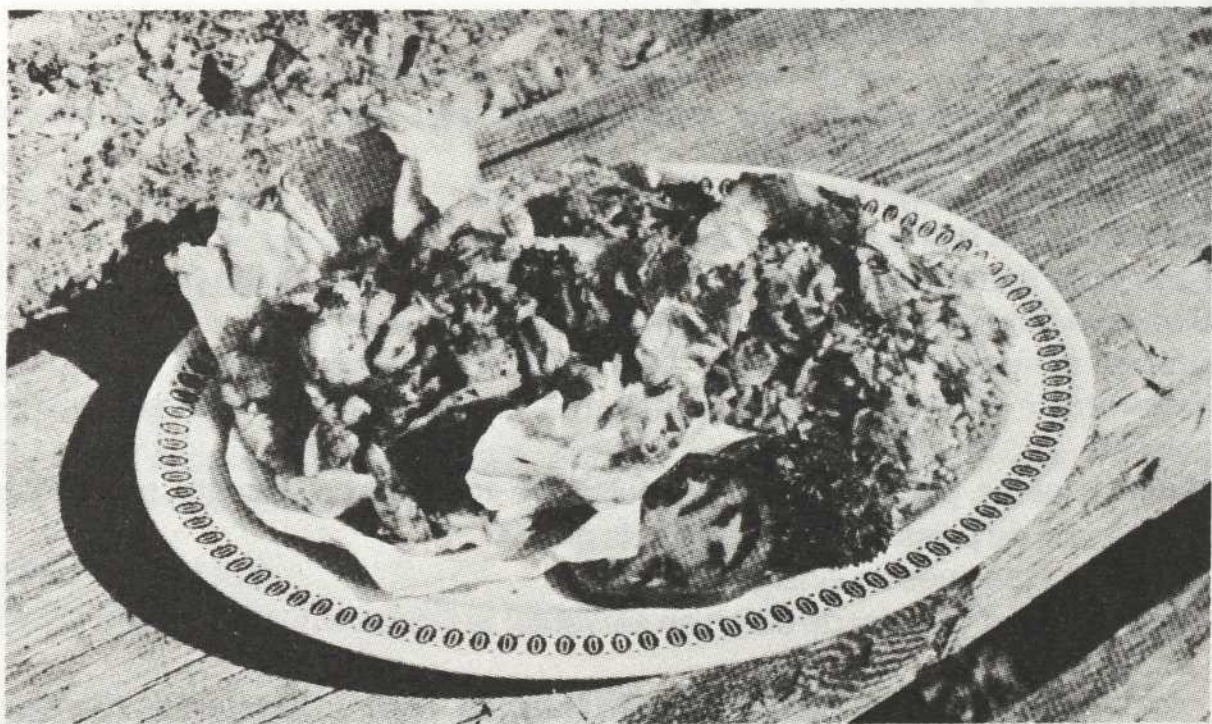
BEURRE MANIÉ

partie égale de beurre et de farine défait en crème

Pocher le poisson au vin blanc avec les échalotes hachées et les huîtres. Saler et poivrer. Dresser sur un lit d'épinards le poisson et les huîtres. Lier la sauce avec du beurre manié et finir avec la crème. Verser sur le poisson et saupoudrer de fromage. Faire gratiner à four 450°F. environ 15 à 20 minutes.

Lucien Barraud, Maître Cuisinier de France.

salade de crevettes calypso youville



RIZ:

- 1 lb de riz cuit
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 5 on. de cocktail aux fruits
- 3 on. de mayonnaise

PRÉPARATION:

Faire bouillir le riz à point (12 à 15 min.) Laisser refroidir; ajouter les autres ingrédients. Faire les crevettes (12 à 15 min.) Ajouter un morceau de céleri, un morceau de carotte et un peu d'oignon; aussi du sel et du citron aux crevettes durant leur cuisson. Refroidir; nettoyer et enlever les veines.

GARNITURE:

- 1 crevette apprêtée pour placer sur le riz (en queue d'éventail)
- 2 tranches de tomate

SALADE DE CREVETTES:

- 1 lb de crevettes cuites
- 1 petit oignon
- 1/2 piment vert
- 1/2 tomate coupée en cubes
- 2 oignons verts frais
- 1 c. à t. de Raifort
- 1 1/2 on. de ketchup
- 1 1/2 on. de sauce Chili
- sel et poivre au goût
- 1 soupçon de Tabasco
- 1 soupçon de sauce Worcestershire

Pour servir 4 personnes.

DURÉE DE CUISSON: 20 minutes.

DURÉE DE LA PRÉPARATION: 20 minutes.

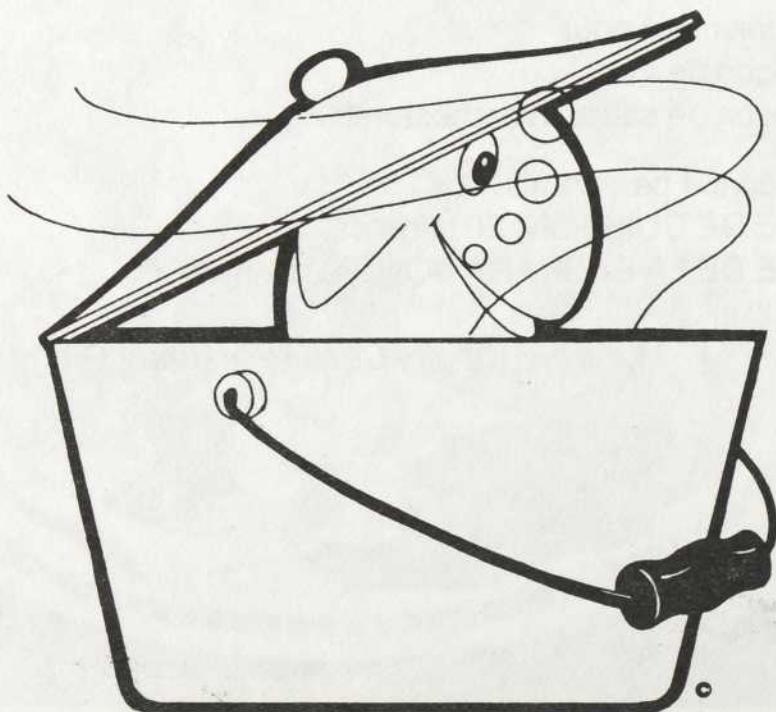
M. Roger Daigle, Chef, Restaurant Gibby's, Montréal.

la pochouse

- 1 — Écailler, vider, laver les poissons, couper les têtes, tronçonner les corps.
- 2 — Émincer les oignons, piquer les clous de girofle dans les gousses d'ail. Faire revenir oignons et ail dans une sauteuse avec le bouquet garni et les lardons, sans laisser colorer.
- 3 — Disposer les têtes sur les aromates, saler, poivrer. Ajouter les tronçons de poissons. Mouiller avec le vin. Augmenter le feu et porter à ébullition forte pendant dix minutes.
- 4 — Flamber au marc pour éliminer l'acidité du vin qui dans ce court temps n'est pas assez cuit.
- 5 — Retirer les poissons. Passer le court-bouillon.
- 6 — Mélanger le beurre et la farine, incorporer au court-bouillon tamisé, laisser cuire très doucement dix minutes.
- 7 — Hors du feu, ajouter la crème.
- 8 — Présenter le poisson sur îles de croûtons aillés. Napper avec la sauce.

4 lb. de poissons, 3 oignons, 2 clous de girofle, 10 gousses d'ail, 10 on. de lardons, 1 bouquet garni, 1 feuille de laurier, 1 bouteille de bourgogne, 5 on. de vieux marc de bourgogne, 10 on. de beurre, 2 on. de farine, 10 on. de crème sûre, 14 on. de croûtons grillés et aillés, persil haché.

Serge Dasvin, Chef exécutif, Hôtel Le Concorde, Québec.



la petite morue au fourneau (poulamon)

1 tasse de céleri en dés
 1 tasse de carottes en dés
 patates tranchées minces
 oignons hachés
 poulamons
 1 tasse de lait
 $\frac{3}{4}$ de tasse de beurre ou margarine

Couper la tête, la queue, bien vider, laver et saler.

Poivrer au goût.

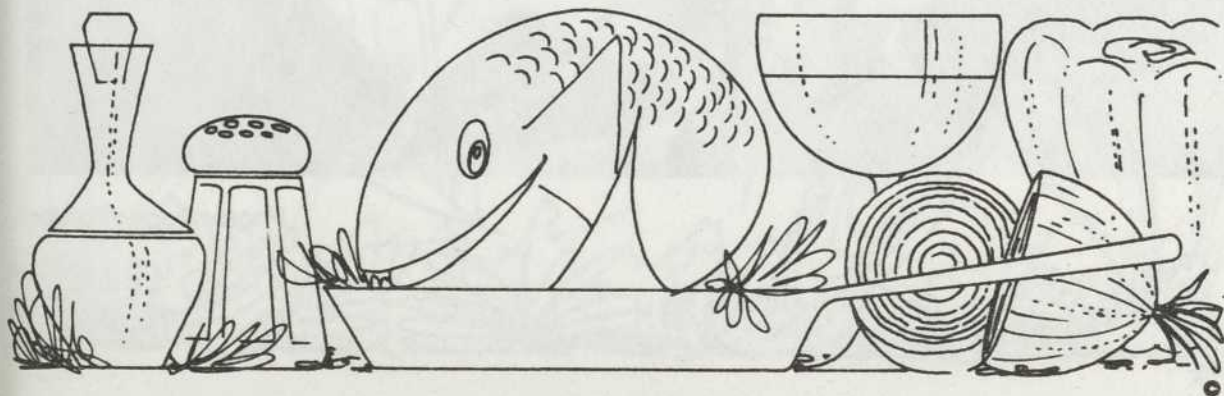
Faire bouillir 10 minutes le céleri et les carottes.

Dans une casserole mettre $\frac{3}{4}$ de pouce de patates, un rang d'oignon haché en alternant avec le céleri et les carottes. Ajouter un rang de poulamons et recommencer la même opération jusqu'à ce que votre casserole soit remplie à $\frac{3}{4}$ de pouce du bord.

Ajouter le lait, le beurre ou la margarine fondue. Cuire au four à 350°F. jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.

Servir accompagné d'un bon vin blanc sec.

Roger Fortier.



saumon au cidre cuit sur gril barbecue



Photo: Roger Fortier

- 1 tranche de saumon de 1/2 à 3/4 de pouce d'épaisseur
- 1 tranche d'oignon
- 1 tranche de piment vert
- 1 morceau de céleri
- beurre
- sel — poivre
- 1 c. à tab. de cidre pétillant sec ou semi-doux

Déposer la tranche de saumon dans un papier aluminium, badigeonner avec un peu de beurre.

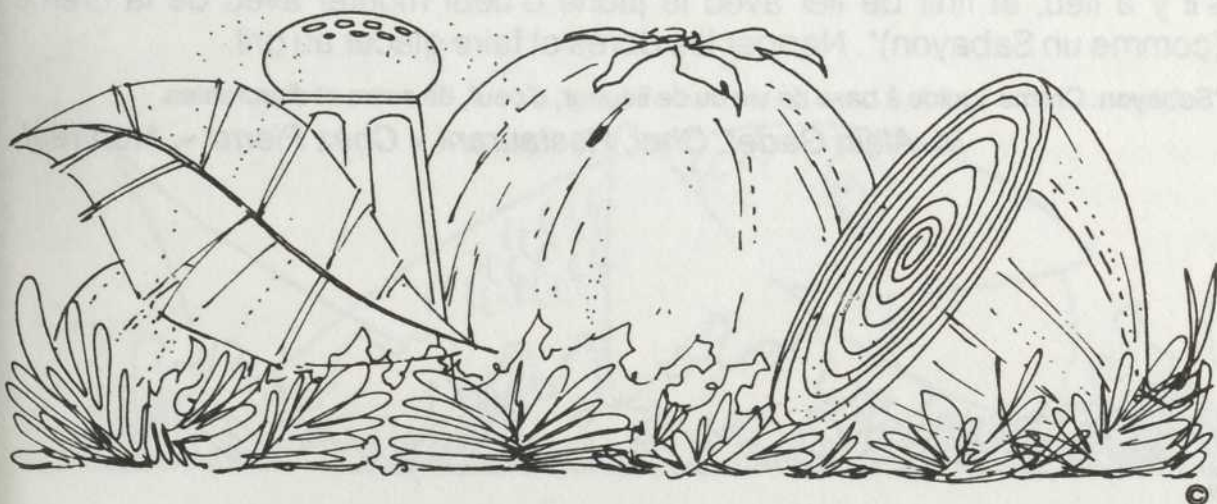
Ajouter la tranche de piment, l'oignon et le petit morceau de céleri. Poivrer et saler. Ramener les côtés du papier aluminium. Ajouter la cuillère à table de cidre.

Laisser cuire de 15 à 20 minutes selon l'épaisseur. Offrir sur une feuille de laitue avec une sauce froide au goût.

Roger Fortier.

N.B. Il est difficile de donner le temps de cuisson exact. Tout dépend de la sorte de barbecue que vous possédez, de vos préférences; briquettes ou charbon de bois, de la pesanteur de vos poissons, etc... Il est de première importance de bien connaître les capacités de cuisson de votre barbecue.

La même recette s'applique aussi à la truite, aux filets de doré, au brochet, etc...



le doré à l'oseille (pour 2 personnes)

1 doré de 2¹/₂ lb
 2 oignons
 1 carotte
 queues de persil
 Thym, laurier
 poivre noir en grains
 Vin blanc
 1 oeuf
 crème
 Fumet de poisson
 échalotes

Laver les filets du doré. Garder les arêtes, les mettre dans une casserole et les faire tomber au beurre avec les oignons, la carotte, le thym, le laurier et le poivre en grains. Mouiller au vin blanc coupé d'eau, saler et laisser cuire 20 minutes. Passer le tout au chinois.

Prendre les filets, les saler et les poivrer des deux côtés. Les mettre à plat dans un sautoir beurré. Ajouter les échalotes, le vin blanc et le fumet de poisson. Couvrir et cuire au four 10 minutes.

oseille
 beurre
 crème
 beurre manié
 jaune d'oeuf

OSEILLE: PRÉPARATION

Faire tomber l'oseille fraîche au beurre puis garnir le fond d'un plat à gratin. Lorsque les dorés sont cuits les enlever, bien les égoutter et les mettre dans le plat à gratin. Faire réduire la cuisson, la crémier, lier au beurre manié s'il y a lieu, et finir de lier avec le jaune d'oeuf monter avec de la crème (comme un Sabayon)*. Napper les dorés et faire glacer au gril.

*Sabayon: Crème liquide à base de vin ou de liqueur, d'oeuf, de sucre et d'aromates.

M. Alain Gadet, Chef, Restaurant « Chez Pierre », Montréal.

barbottes en escabèche

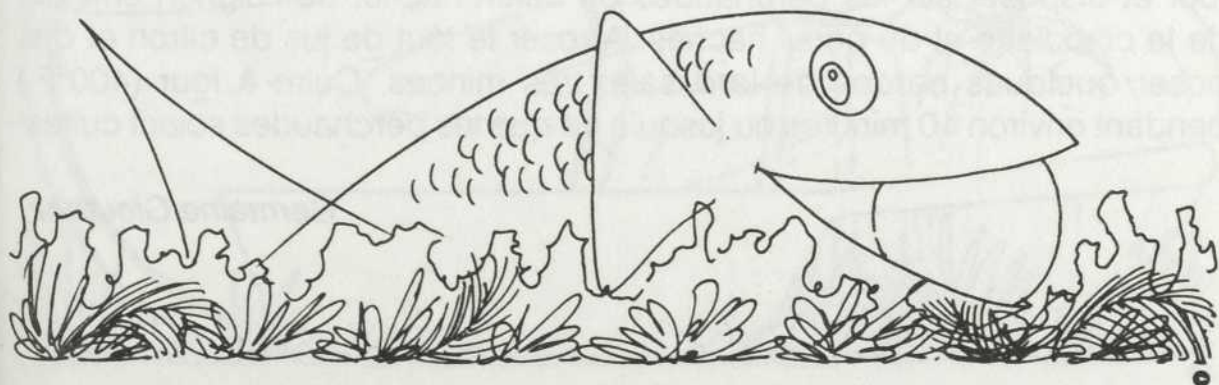
18 barbottes de moyenne grosseur
 Farine à tout usage
 1/2 tasse d'huile d'olive ou d'huile végétale au choix
 Huile d'olive ou huile végétale au choix
 5 gousses d'ail
 1 oignon, en rouelles
 1 carotte, en rouelles très minces
 2/3 tasse de vinaigre
 1/4 de tasse d'eau
 Bouquet garni: thym, laurier, persil
 2 ou 3 petits piments rouges forts, au goût
 1/2 cuil. à thé de sel
 Un peu de poivre

Parer les barbottes; en retirer les arêtes, si possible. Enfariner les barbottes et les faire revenir, des deux côtés dans 1/2 tasse d'huile; les ranger dans un plat creux.

Mesurer l'huile qui reste dans la poêle et en ajouter assez pour en avoir 1 tasse; remettre le tout dans la poêle et chauffer. Ajouter l'ail, l'oignon et la carotte et faire frire pendant 30 secondes. Retirer du feu, attendre quelques instants et ajouter le vinaigre, l'eau, le bouquet garni et les piments.

Assaisonner et cuire pendant 10 minutes. Verser sur les barbottes et les laisser dans cette marinade pendant 8 heures, à la température de la pièce. Les garder au réfrigérateur au moins pendant 24 heures. Servir froid en ravier. On peut, si on le préfère, couper les barbottes en bouchées pour les offrir piquées de bâtonnets.

Germaine Gloutnez.



perchaudes à la crème

6 grosses perchaudes
 1/2 cuil. à thé de sel
 Un peu de poivre
 Quelques gouttes de jus d'oignon
 1/2 tasse de crème simple (15 p.c.)

Parer les perchaudes pour la cuisson et les déposer dans une poêle. Les saler et les poivrer; ajouter quelques gouttes de jus d'oignon. Arroser le tout de la crème et cuire, à feu moyen, pendant 5 minutes de chaque côté. (6 portions).

Germaine Gloutnez.

perchaudes au four

Perchaudes
 céleri
 oignon
 persil
 ciboulette
 jus de citron
 bardes de lard

Parer les perchaudes pour la cuisson: les déposer dans un plat allant au four et disposer sur les perchaudes du céleri haché, de l'oignon émincé, de la ciboulette et du persil hachés. Arroser le tout de jus de citron et disposer quelques bardes de lard salé, très minces. Cuire à four (400°F.) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les perchaudes soient cuites.

Germaine Gloutnez.

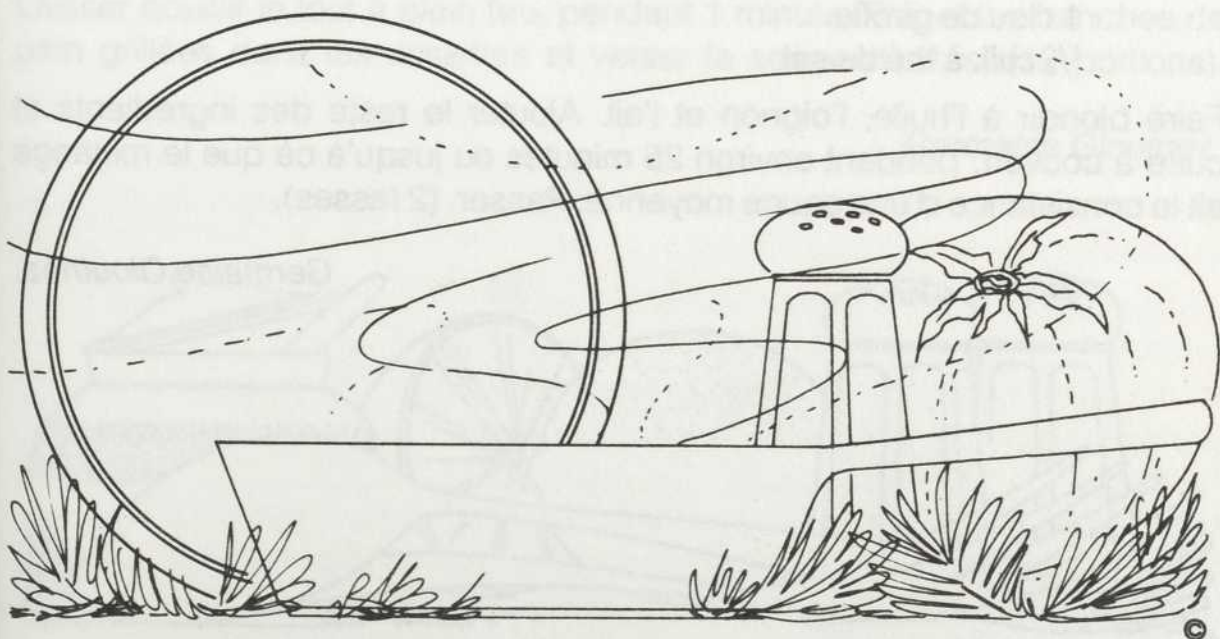
perchaudes grillées

Perchaudes
jus de citron
sel

Parer les perchaudes pour la cuisson: arroser l'intérieur de jus de citron et saler.

Chauffer le gril et le huiler. Déposer les perchaudes sur le gril et les cuire à environ 6 pouces de la source de chaleur. Cuire 5 minutes d'un côté, les saler et cuire l'autre côté pendant 5 minutes.

Germaine Gloutnez.



petits poissons à la sauce créole

2 livres de barbottes, ou de perchaudes, ou de crapets
apprêtés pour la cuisson

1 tasse de lait

1/2 cuil. à thé de sel

Farine à tout usage

Huile végétale

Sel et poivre

Sauce créole (voir recette ci-après)

4 cuil. à table de chapelure

2 cuil. à table de beurre, divisé en noisettes

Chauffer le four à 450°F. Tremper les poissons dans le lait auquel on aura ajouté 1/2 cuil. à thé de sel. Rouler ensuite les poissons dans la farine. Les faire dorer, des deux côtés, dans très peu d'huile. Les ranger au fur et à mesure dans un plat à four, rectangulaire. Les saler et les poivrer. Verser la sauce créole sur les poissons; saupoudrer le tout de la chapelure et parsemer des noisettes de beurre. Mettre au four pendant environ 10 minutes pour faire dorer la chapelure. (6 portions).

SAUCE CRÉOLE

1 cuil. à table d'huile végétale

1 oignon, émincé

1 gousse d'ail, émincée

1 boîte de 28 onces de tomates en conserve

1 petit piment rouge fort, émietté

1 petite feuille de basilic ou de laurier

Feuilles de céleri

1 clou de girofle

1/2 cuil. à thé de sel

Faire blondir à l'huile, l'oignon et l'ail. Ajouter le reste des ingrédients et cuire à couvert, pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une sauce moyenne. Passer. (2 tasses).

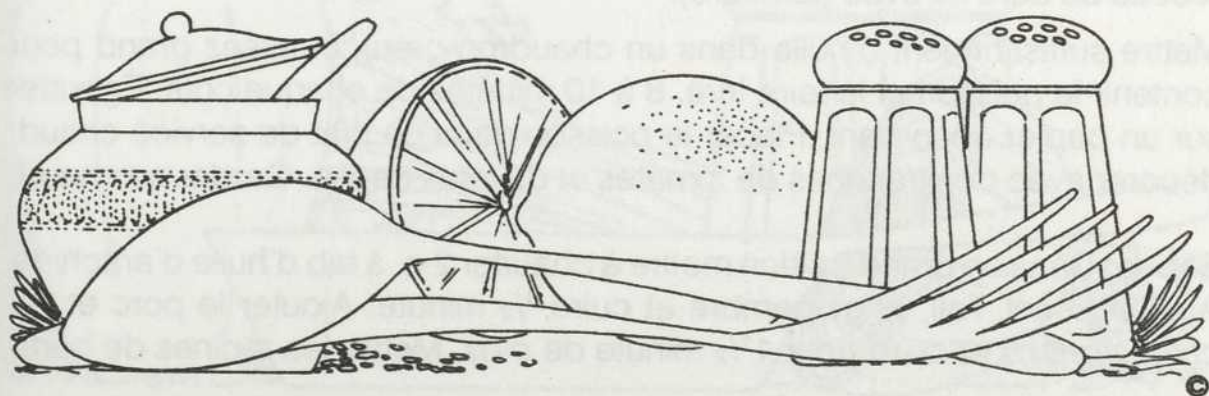
Germaine Gloutnez.

soupe spéciale du mont saint-hilaire

- 1 1/2 livre de petits poissons d'eau douce, entiers
(perchaudes, crapets, etc.)
- 8 tasses d'eau chaude
- Bouquet garni: thym, laurier, persil
- 1 cuil. à table de gros sel
- Un peu de poivre
- 4 cuil. à table d'huile végétale
- 1 oignon, émincé
- 1 poireau, émincé (le blanc seulement)
- 1 gousse d'ail, émincée
- Une pincée de safran (facultatif)
- 2 grosses tomates de conserves, égouttées et concassées
- 1 branche de céleri, en dés fins
- 3 pommes de terre, en dés fins
- 1/4 de tasse de vermicelle fin, émietté
- 12 tranches de pain, sans croûtes, grillées et frottées d'ail

Vider, laver et parer les poissons pour la cuisson. Déposer dans une marmite, l'eau chaude, les poissons, le bouquet garni, le sel et le poivre. Cuire le tout pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les poissons soient tendres. Les retirer de la cuisson et les désosser. Remettre les têtes et les arêtes dans la cuisson et cuire encore pendant 20 minutes. Passer. Faire blondir à l'huile l'oignon, le poireau et l'ail. Ajouter le safran, les tomates, le céleri et les pommes de terre. Mouiller avec le bouillon de poisson passé et cuire pendant 20 minutes. Ajouter alors les poissons désossés de même que le vermicelle, cuit à part pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Laisser bouillir le tout à plein feu, pendant 1 minute. Placer les tranches de pain grillées dans les assiettes et verser la soupe dessus. (12 portions).

Germaine Gloutnez.



doré entier frit avec sauce à la viande

appellation chinoise: si woo yue.

Temps de préparation: 30 minutes.

Temps de cuisson: 25 à 30 minutes.

Peut servir 4 personnes.

- 1 doré de 3 lb
- 1 oeuf battu
- 4 c. à tab. de farine
- 6 onces de porc maigre
- 4 échalotes
- 2 on. de racines de bambou
- 2 on. de marrons d'eau
- 6 champignons chinois séchés
- 1 c. à t. d'épices à volaille
- 1/2 c. à t. de sel
- 1 c. à t. de sucre
- 4 c. à t. rases de féculé de maïs délayée à l'eau
- 4 tranches minces de gingembre frais haché finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à t. de Sherry
- 2 c. à tab. de sauce soya
- 10 onces de bouillon ou d'eau
- l'huile (suffisamment pour couvrir le poisson)

Nettoyer le doré en laissant la tête et la queue. Essuyer l'intérieur et l'extérieur avec un papier absorbant sec. Faire 4 incisions en forme de (X) de chaque côté (verticalement sur la largeur du poisson). Saler et badigeonner de farine, après l'avoir enduit d'oeuf battu.

Laisser tremper les champignons dans l'eau froide pour 20 minutes. Rincer et presser pour les assécher et enlever les tiges. Couper les champignons et le porc en lisières et préparer les échalotes pour faire des fleurs (voir recette de doré frit avec garniture).

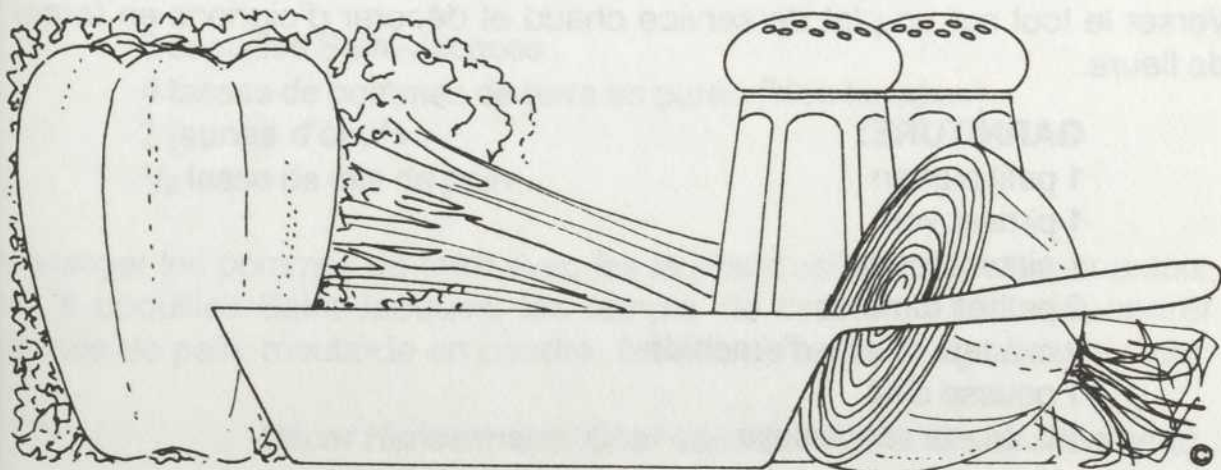
Mettre suffisamment d'huile dans un chaudron creux et assez grand pour contenir le poisson et le faire frire, 8 à 10 minutes de chaque côté. Égoutter sur un papier absorbant. Placer le poisson dans un plat de service chaud, décorer avec des tranches de tomates et du lotus haché. Garder au chaud.

Sauce: Dans un grand poêlon mettre à chauffer 2 c. à tab d'huile d'arachide. Ajouter le sel, l'ail, le gingembre et cuire 1/2 minute. Ajouter le porc et les champignons et cuire pour 1 1/2 minute de plus. Mettre les racines de bam-

boo, les marrons d'eau, le sucre, le Sherry, les épices à volaille, la sauce soya, le bouillon ou l'eau. Couvrir le poêlon et laisser mijoter pour 5 minutes après avoir amené à ébullition.

Délayer la fécule de maïs avec l'eau et verser dans le mélange en ébullition. Brasser constamment pour obtenir une sauce lisse. Verser sur le poisson et servir immédiatement.

Restaurant Hanchow, Montréal.



filet de doré frit avec garniture

appellation chinoise: sub gum yu pin.

Temps de préparation: 6 à 7 minutes.

Temps de cuisson: 10 à 12 minutes.

Peut servir 3 personnes.

- 1 1/2 lb de filet de doré (sans peau)
- 1 c. à t. de Sherry
- 1 c. à t. de gingembre frais finement haché
- 1/2 c. à t. d'huile de sésame
- 1/3 de c. à t. de sel
- 1/2 c. à t. d'épices à volaille
- 1/3 de c. à t. de sucre
- 1 c. à t. de fécule de maïs
- 1 c. à tab. d'eau
- 1 blanc d'oeuf

Couper le filet en tranches diagonales de 1 à 1 1/2 po. d'épaisseur. Couper l'oignon en gros morceaux et le défaire, le piment en larges tranches et la tomate en quarts en enlevant la pulpe et les pépins.

Chauffer l'huile dans un poêlon suffisamment grand pour contenir tous les ingrédients. Ajouter l'ail écrasé et le gingembre. Laisser pour 1/2 minute et enlever rapidement. Y mettre les oignons et cuire pour 1/2 minute en brassant. Ajouter les piments et cuire pour 1 minute en agitant légèrement sur un feu vif. Enfin y mettre les tomates et les assaisonnements. Cuire encore 1/2 minute, toujours en brassant et mettre de côté.

Battre ensemble l'oeuf, l'eau et la fécule de maïs et y tremper les filets. Plonger les tranches de doré dans l'huile avant qu'elle soit trop chaude afin que le poisson cuise sans prendre trop de couleur. 4 à 5 minutes suffisent. Égoutter parfaitement et ajouter le mélange de légumes. Cuire ensemble pour 1/2 minute.

Verser le tout sur un plat de service chaud et décorer d'oignons en forme de fleurs.

GARNITURE:

- 1 petit oignon
- 1 piment vert
- 1 piment rouge
- 2 petites tomates
- 2 c. à tab. d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à t. de sauce soya

OIGNONS EN FLEURS:

Couper des queues d'échalotes. En longueur de 1½ à 2 po. fendre les 2 extrémités, en 3 sections sans séparer au centre. Les mettre dans de l'eau froide (glacée) et elles vont tourner comme des fleurs.

Restaurant Hanchow, Montréal.

crevettes de matane diablées (pour 6 personnes)

- 2 lb de crevettes de Matane
- ½ lb de champignons tranchés
- ¼ lb de beurre
- 3 tasses de sauce crème
- ½ tasse d'oignons hachés
- 3 c. à soupe de moutarde en poudre (anglaise)
- 10 gouttes de Tabasco
- jus de citron
- 3 on. de xérès

Faire revenir les oignons au beurre; ajouter les crevettes et autres ingrédients et laisser cuire 10 minutes; rectifier l'assaisonnement.

- 6 coquilles Saint-Jacques
- 4 tasses de pommes de terre en purée (bien tassées)
- 2 jaunes d'oeufs
- ½ tasse de mie de pain

Mélanger les pommes de terre avec les jaunes d'oeufs et les dresser autour de 6 coquilles Saint-Jacques; les remplir de crevettes, les saupoudrer de mie de pain, moutarde en poudre, flocons de beurre et gratiner au four.

Oscar Hanselmann, Chef des cuisines, Château Frontenac.

filet de sole walewska (pour 6 personnes)

3 lb de filets de sole
1 tasse de vin blanc
3 tasses de sauce crème
1 tasse de crevettes de Matane
1 tasse de champignons émincés
jus d'un citron
sauce Tabasco

Pocher les filets au fumet de poisson et vin blanc.

Après la cuisson sortir les filets et dresser sur le plat de service.

Réduire le fond, ajouter la sauce crème, les petites crevettes et les champignons émincés; assaisonner avec le jus de citron et une goutte de sauce Tabasco.

Recouvrir les filets avec la sauce et servir très chaud.

Oscar Hanselmann, Chef des cuisines, Château Frontenac.

pétoncles aux nouilles vertes (pour 6 personnes)

2 lb de pétoncles
1/2 tasse d'échalotes hachées
1/2 tasse de vin blanc, Chablis
1 1/2 lb de nouilles vertes
1/4 lb de beurre
2 on. de crème 35%
sel, poivre et paprika

Faire revenir les échalotes au beurre; ajouter les pétoncles, le sel, le poivre, le paprika et le vin blanc.

Réduire au 3/4.

Égoutter les nouilles et les mélanger avec les pétoncles et la crème.

Servir avec une salade vinaigrette.

Oscar Hanselmann, Chef des cuisines, Château Frontenac.

saumon farci à la gaspésienne

(pour 6 personnes)

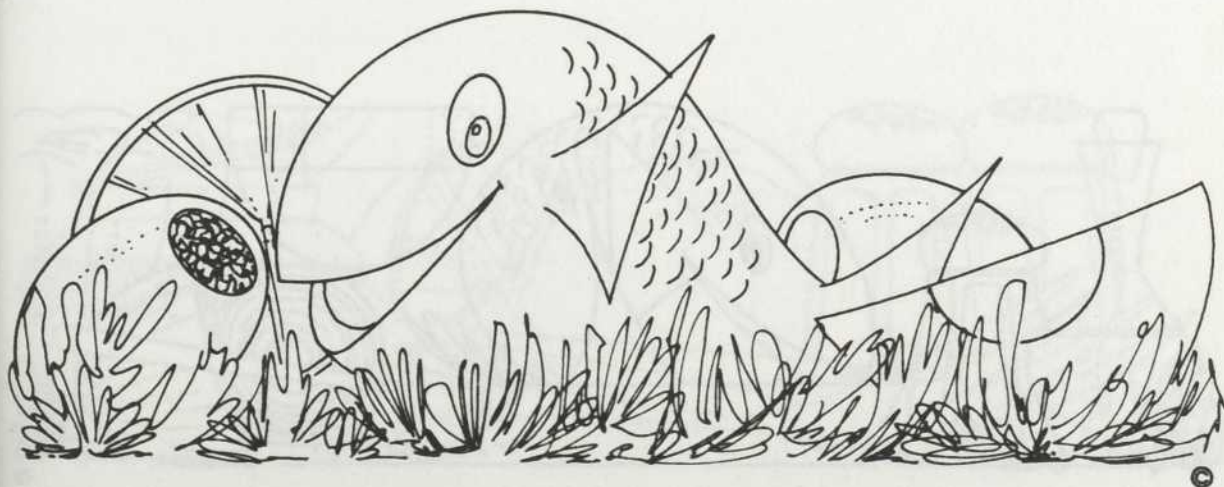
- 1 saumon de 5 à 6 lb
- 1 lb de filets de morue
- 4 tasses de mie de pain
- 3 jaunes d'oeufs
- 1 tasse de persil haché
- 1/2 tasse d'échalotes hachées
- 1 lb de bacon tranché
- 1/2 lb de beurre
- 1 tasse de vin blanc Chablis
- 1/2 tasse de ciboulette coupée fin
- 1 citron
- Muscade, sel et poivre

Farce: Sauter au beurre les échalotes; ajouter les filets de morue, le sel, le poivre et le vin blanc. Cuire 10 minutes et brasser avec une spatule de bois. Retirer du feu et ajouter la mie de pain, les jaunes d'oeufs, le persil et la ciboulette. Bien mélanger.

Farcir le saumon et fermer l'ouverture avec les tranches de bacon. Bien beurrer et envelopper le poisson dans du papier aluminium; cuire au four à 350°F. pendant 2 heures.

Servir avec jus meunière.

Oscar Hanselmann, Chef des cuisines, Château Frontenac.



saumon poché avec sauce hollandaise

(pour 6 personnes)

6 tranches de saumon de 1" d'épaisseur
1 feuille de laurier, sel, poivre en grains
2 tasses de vin blanc

Pocher les tranches de saumon dans un court-bouillon composé de moitié fumet de poisson et moitié vin blanc, la feuille de laurier, du sel et du poivre en grains.

Égoutter les tranches bien chaudes et couvrir avec la sauce hollandaise. Servir avec pommes persillées.

SAUCE HOLLANDAISE

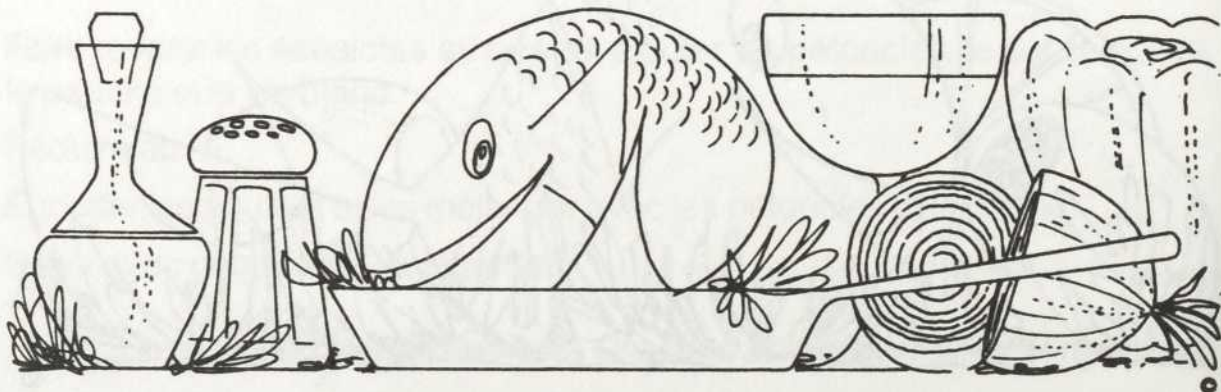
1 lb de beurre
2 c. à table de vinaigre
4 c. à table d'eau
4 jaunes d'oeufs
1 c. à thé de poivre concassé
jus d'un citron

Réduire de $\frac{2}{3}$ l'eau et le vinaigre additionnés d'une pincée de poivre.

Placer la casserole au bain-marie; ajouter 4 jaunes d'oeufs et fouetter pendant 10 minutes. Retirer du bain-marie.

Monter la sauce avec une livre de beurre fondu versé petit à petit; compléter l'assaisonnement avec du sel, le jus de citron et passer au coton fromage.

Oscar Hanselmann, Chef des cuisines, Château Frontenac.



suprême de doré amandine (pour 6 personnes)

3 lb de filets de doré
 jus d'un citron
 3 on. d'huile
 sel, poivre et farine
 4 on. de beurre
 3 on. d'amandes effilées
 1 bouquet de persil
 1 citron, en quartiers

Assaisonner les filets avec du sel, poivre et le jus de citron; saupoudrer de farine et les dorer à l'huile des deux côtés.

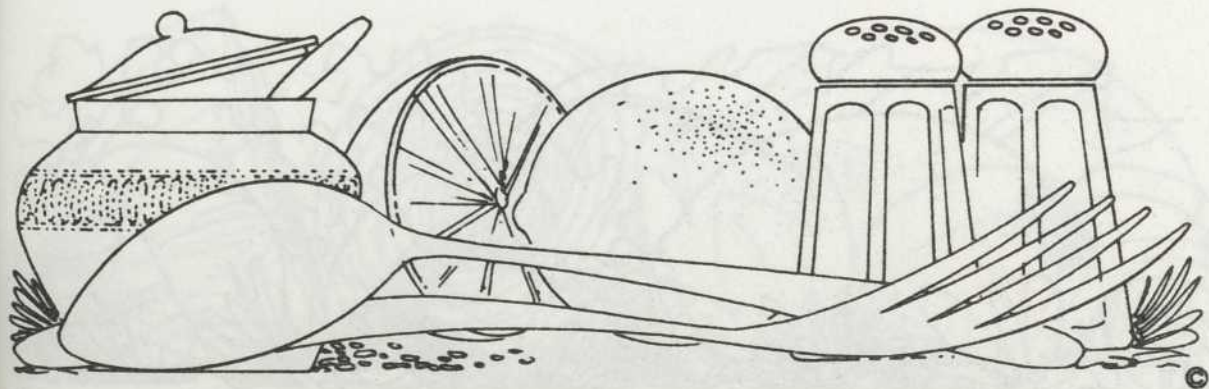
Retirer l'huile et la remplacer par 4 onces de beurre; ajouter les amandes effilées.

Dresser sur le plat de service bien chaud.

Semer la surface de persil concassé et arroser avec le beurre et les amandes rôties.

Quartier de citron, au goût.

Oscar Hanselmann, Chef des cuisines, Château Frontenac.



coquilles saint-jacques au gratin

Pour 4 personnes:

8 coquilles Saint-Jacques (pétoncles)
1 on. de beurre
2 échalotes
1 verre de vin blanc sec
2 $\frac{1}{2}$ onces de champignons
 $\frac{1}{2}$ citron
bouquet garni
sel et poivre

SAUCE:

$\frac{1}{4}$ tasse de farine
1 on. $\frac{1}{3}$ de beurre
1 jaune d'oeuf
sel et poivre

PRÉPARATION:

1e) Laver soigneusement les chairs. Les plonger dans une casserole contenant le vin blanc, les échalotes hachées, le bouquet garni, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Retirer du feu aussitôt.

2e) Sauce: Mélanger sur feu doux le beurre et 1 c. à soupe de farine. Mouiller avec un bol de liquide (jus de cuisson, si nécessaire allongé d'eau). Remuer jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajouter un jaune d'oeuf.

3e) Laver les champignons. Les couper en lamelles, les asperger de citron et les faire sauter au beurre environ 3 minutes. Hacher les coquilles Saint-Jacques. Laisser le corail entier. Mélanger avec les champignons. Répartir également dans les coquilles avec le corail dessus. Recouvrir de sauce. Poser une noisette de beurre sur chacune et gratiner à four chaud.

M. Christian Hitz, Chef, Le Château Champlain.



homard caf' conc' (Château Champlain)

Un homard « frais cuit » de 2 lb
 2 on. de champignons en morceaux
 1/2 on. d'échalote hachée finement
 2 on. de crème 35%
 3 on. sauce Américaine (Sauce au homard épaisse)
 1 on. de Cognac
 1/2 on. de Porto
 1/4 on. de truffes hachées finement
 1 on. de Sauce Hollandaise
 2 on. de beurre doux
 Sel et poivre

Couper la viande du homard en morceaux de grosseur moyenne.

Chauffer la casserole sur un réchaud à flambée. Fondre le beurre et sauter les échalotes. Ajouter la viande de homard bien mêler et chauffer.

Flamber au Cognac.

Ajouter la Sauce Américaine et la crème épaisse.

Laisser marier les saveurs.

Ajouter le Porto et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter les truffes, mélanger et retirer du feu.

Plier dans la sauce Hollandaise, assaisonner de sel et de poivre moulu.

Servir immédiatement dans des coquilles à homard pré-chauffées. Servir avec du riz Pilaff.

M. Christian Hitz, Chef, Le Château Champlain.





timbale de sole « Château Champlain »

6 filets de sole (grosseur moyenne)
 3 on. de homard coupé en dés
 3 on. de parures de sole hachées
 1 on. de pistaches grillées
 1 oeuf
 1 once de Pernod
 1 once de Crème de Café
 Sel — poivre — paprika
 jus de citron
 6 timbales

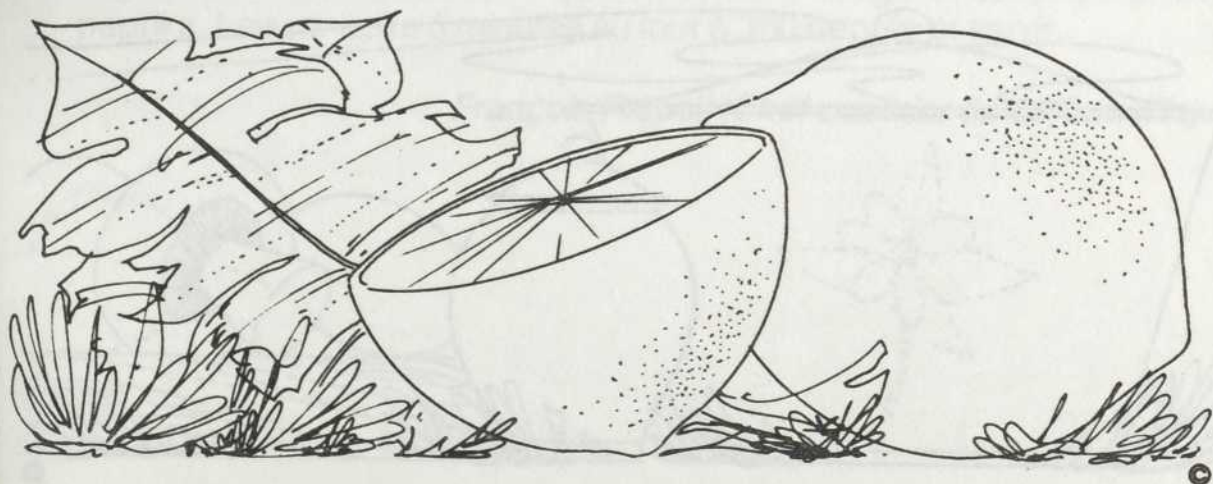
Dresser chaque timbale beurrée avec un filet de sole.

Mêler ensemble: les parures hachées de sole, les pistaches, l'oeuf, le Pernod, la Crème de Café et les épices. Ajouter alors le homard. Diviser ce mélange dans les 6 timbales. Recouvrir d'un papier ciré beurré. Mettre au bain-marie et cuire 15 à 20 minutes.

Égoutter le liquide dans une petite casserole et ajouter 3 onces de vin blanc sec. Épaissir avec du beurre manié, laisser mijoter quelques minutes.

Tamiser et verser sur chaque timbale. Servir avec des pommes de terre persillées.

M. Christian Hitz, Chef, Le Château Champlain.



truites du lac sept-frères

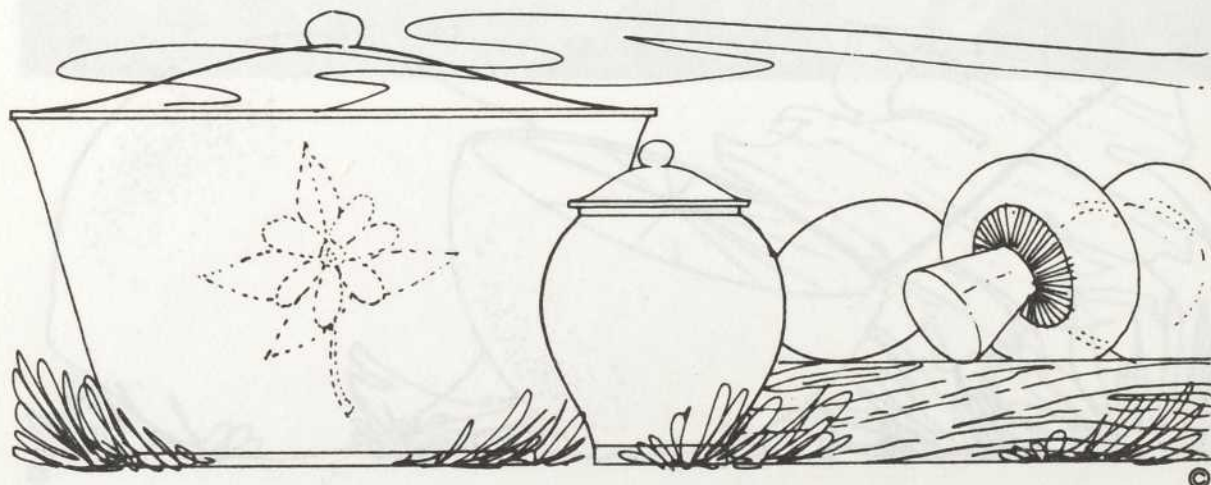
6 truites ($\frac{3}{4}$ de lb chacune)
1 c. à tab. de beurre
1 oignon moyen
beurre fondu
cognac
citron
sel et poivre
persil

Fondre le beurre et en badigeonner les truites. Les farcir avec l'oignon émincé, saler et poivrer au goût.

Cuire au four à 300°F. environ 15 minutes sans les retourner. Les arroser de cognac et les servir réhaussées d'un quartier de citron et décorées d'un bouquet de persil.

Cette recette s'applique aussi aux petites truites de ruisseau de 3" à 4" idéales pour servir d'entrée. On doit tout de même réduire la durée de la cuisson de 3 à 4 minutes.

Jean-Paul Leblanc, M.B., Institut national des Viandes, inc.



la coquille saint-jacques

1 heure de cuisson

4 grosses coquilles vides

1 livre de champignons frais

2 échalotes

4 à 5 cuillerées de fumet de poisson

4 cuillerées de chapelure rousse

2 onces d'huile

1 noix de beurre

2 livres de pétoncles naturels

1 boîte de chair de homard

1 pinte de vin blanc

1 bisque de homard (14 onces)

1 livre de crevettes matane

1/2 livre de gruyère râpé

1 chopine de crème 35%

Poivre, thym, sel et laurier

- 1 — Faire bouillir 2 gallons d'eau y incorporer le sel, le poivre, le thym et le laurier.
- 2 — Ajouter les pétoncles, les crevettes, le homard, laisser cuire environ 15 minutes.
- 3 — Enlever les crustacés, les placer dans une casserole moyenne.
- 4 — Faire une réduction (échalotes hachées, champignons émincés) déglacer au vin blanc et crème à 35%.
- 5 — Lier la cuisson des crustacés, la mélanger avec le déglacage et la bisque de homard, y incorporer les crustacés.
- 6 — Faire mijoter le tout 10 à 15 minutes.
- 7 — Servir dans des coquilles. Y parsemer du fromage et saupoudrer de paprika. Laisser cuire 5 minutes au four à 350 degrés et servir.

François Rispaill (Chef cuisinier de La Coquille).

le loup de mer

- 2 homards de 1 1/2 livre
- 1 livre de crevettes « coquetel »
- 1 livre de patte de crabe
- 1/2 livre de pince de crabe
- 1 livre de cuisses de grenouilles
- 1 livre de scampies moyennes

- 1 — Couper les homards vivants en deux et les poser sur une plaque.
- 2 — Ajouter les crevettes.
- 3 — Couper les pattes de crabe et les arranger dans la plaque.
- 4 — Y ajouter les pinces de crabe.
- 5 — Couper en deux les scampies.
- 6 — Arroser le tout de paprika et de beurre à l'ail. Saupoudrer de chapelure et mettre au four à 350 degrés pendant 15 à 20 minutes.

N.B. Pour les cuisses de grenouilles les couper en deux, les passer au lait et à la farine, les faire dorer dans une poêle à l'huile bouillante (5 min.) Égoutter l'huile, ajouter le beurre à l'ail. Laisser cuire 15 minutes.

BEURRE À L'AIL

- 1 livre de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1/4 de livre d'échalotes séchées
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 onces de Pernod
- 1 botte de persil

Ramollir le beurre. Incorporer l'ail haché, l'échalote et le persil haché, le vin blanc et le Pernod. Bien fouetter le lait. Le beurre à l'ail est prêt.

Ensuite poser dans un plat un lit de riz et y déposer tous les crustacés. Ajouter 1/2 citron et persil. Verser le beurre à l'ail sur les crustacés.

Notez bien que s'il reste du beurre à l'ail le servir dans une saucière. L'assiette du pêcheur et le loup de mer sont identiques excepté qu'il y a des cuisses de grenouilles dans le loup de mer.

Spécialité de La Coquille du Chef François Rispaïl.

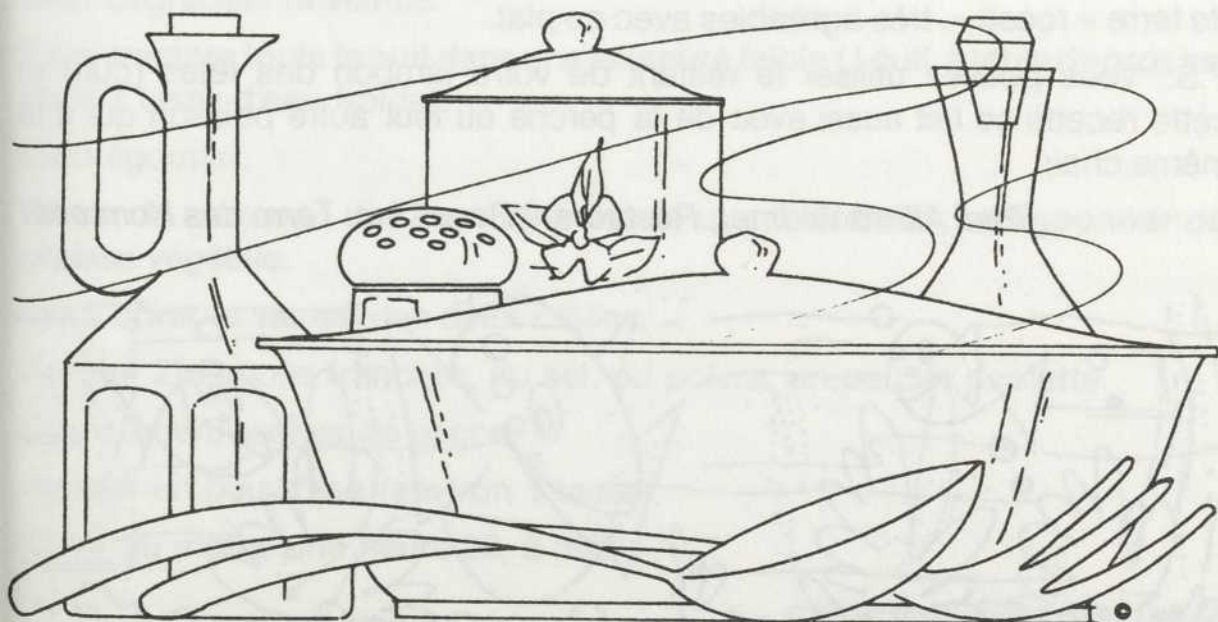
le gratin de fruits de mer au whisky

2 langoustines
 1/4 de homard
 2 crevettes
 3 pétoncles
 3 huîtres
 échalotes hachées
 whisky
 paprika
 aromate
 sel
 vin blanc
 Fumet de poisson

Mettre dans une sauteuse: les langoustines, le homard, les crevettes, les pétoncles. Colorer légèrement. Ajouter les échalotes hachées et flamber au whisky. Ajouter très peu de paprika, aromate, sel, vin blanc et fumet de poisson au consommé.

Faire cuire pendant 5 minutes. Enlever les fruits de mer et les dresser dans une cocotte. Réduire légèrement le fond de poisson, le monter au beurre manié et ajouter un peu de crème fouettée. Napper les fruits de mer et glacer au salamandre ou au four.

M. Franz Taranowski, Chef, Hôtel Grand Motor.



filet de doré — chez nous (pour 4 personnes)

- 4 filets de doré moyen approximativement de 1½ lb au total
- ¾ tasse d'oignons haché fin
- ¾ tasse jambon cuit en petit cubes 1/8 de pouce
- 2 c. à table persil frais haché
- 2 gousses d'ail hachées fin
- 2 c. à table de beurre doux
- 1½ citron
- 2 verres de vin blanc sec
- Sel, poivre, paprika, thym et marjolaine
- ½ tasse de farine blanche

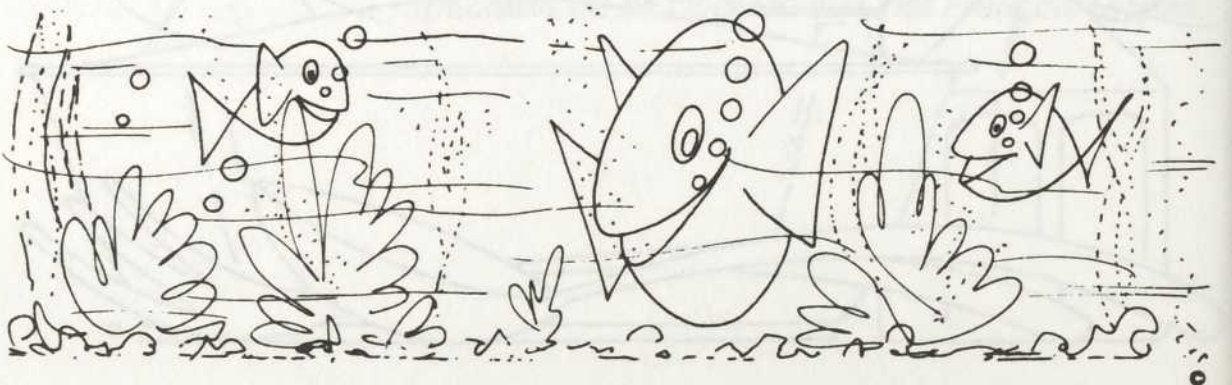
Mariner les filets de doré dans un jus de citron légèrement salé et poivré et ajouter les épices. Laisser reposer pour 30 minutes. Égoutter et passer les filets dans du lait et tremper dans la farine. Faites-les sauter dans l'huile, beurre clarifié, ou même de la margarine (à votre choix.) Faites dorer sur les deux côtés pendant environ 4 à 5 minutes et remettre sur un plat chaud de 200°. Faire revenir les oignons hachés dans le beurre et ajouter le jambon. Quand le jambon et les oignons sont dorés, ajouter l'ail et mettre le contenu sur une assiette.

Déglacer le fond de la poêle avec le vin blanc et réduire ce fond jusqu'à la moitié. Ajouter le persil haché et remettre le jambon et les oignons dans cette réduction. Réchauffer jusqu'à la cuisson et verser sur les filets de doré le jus de citron. Avec le reste du beurre faire du beurre noisette (beurre légèrement bruni) et verser chaud sur les filets. Ceci doit couvrir les quatre filets et ajouter du persil en branche comme garniture sur le dessus des filets.

Vous pouvez servir des pommes de terre nature ou même des pommes de terre « roesti », très agréables avec ce plat.

P.S.: Vous pouvez utiliser le restant de votre jambon des fêtes (cuit) et cette recette se fait aussi avec de la perche ou tout autre poisson qui a la même chair.

Paul Alfred Widmer, Restaurant Roesti Inc. Terre des Hommes.



loup-marin au four

Marinade:

4 tasses d'eau froide

2 c. à soupe d'épices à marinades
(feuille de laurier, poivre en grain)

1 tasse de vinaigre de cidre, ou de vin ou de vinaigre blanc

rôti dans la partie avant du loup-marin bien dégraissé
(environ 3 à 4 lb.)

Faire tremper la viande toute la nuit. Au matin, égoutter et placer dans une lèchefrite.

Ajouter 4 oignons en rondelles et environ ½ livre de lard salé blanchi en tranches. Recouvrir et mettre au four à 325°F jusqu'à ce que ce soit tendre.

Quand la viande est bien tendre, ajouter 1 tasse de vin rouge et cuire 15 minutes. Enlever la viande, garder au chaud.

Servir avec des pommes de terre en purée.

Monique Chevrier, c.n.d.

morceau d'avant de loup-marin au four

Bien dégraisser la viande.

Faire tremper toute la nuit dans une saumure faible (1 cuil. à table de gros sel pour 1 tasse d'eau froide).

Bien égoutter.

Placer le morceau de loup-marin dans une lèchefrite, badigeonner de graisse végétale.

Faire dorer la viande des deux côtés.

Ajouter 2 oignons tranchés, du sel, du poivre, un peu de sarriette.

Couvrir de tranches de bacon.

Ajouter un peu d'eau (environ 1 tasse).

Cuire au moins une heure 30, à 350°F.

Monique Chevrier, c.n.d.

pâté de loup-marin

4 à 6 livres de loup-marin
 12 tasses d'eau froide
 2 c. à tab. de sel
 ½ lb de lard salé blanchi
 3 oignons en dés
 6 pommes de terre en dés
 sel — poivre
 ½ c. à t. de romarin
 bouillon de boeuf

Dégraissier et faire tremper le loup-marin dans l'eau froide salée toute la nuit. Le lendemain, égoutter, couvrir d'eau froide, faire mijoter 15 minutes.

Égoutter, couper en petits cubes.

Dans une casserole allant au four, déposer la viande, le lard salé blanchi (c'est-à-dire mettre à l'eau froide, amener à ébullition, égoutter, refroidir), tailler en cubes les pommes de terre, les oignons, saler, poivrer, ajouter le romarin, couvrir de bouillon.

Déposer une abaisse de pâte, faire des ouvertures au centre. Cuire à 350°F environ un 1 heure 30 à 2 heures.

Servir avec une salade de chou.

PÂTE:

2 tasses de farine tout usage
 2 c. à t. de poudre à pâte
 1 c. à t. de sel
 1 tasse de graisse végétale
 ¾ tasse d'eau froide
 1 jaune d'oeuf

Défaire la graisse dans la farine avec la poudre à pâte et le sel.

Défaire le jaune d'oeuf dans l'eau et faire la détrempe. Ne pas trop travailler.

Abaisser la pâte ¼ de pouce, déposer sur la préparation.

Monique Chevrier, c.n.d.

recette pour loup-marin et phoque

Pour dégraisser, faire tremper le morceau dans:

- ¼ de tasse de soda à pâte
- ¼ de tasse de vinaigre
- 6 pintes d'eau

Pour enlever l'huile de la viande, faire tremper pendant 12 heures.

Déposer dans un chaudron d'eau tiède avec 1 cuil. à thé de soda. Amener à ébullition. Jeter l'eau.

Bien rincer avec de l'eau tiède. Éponger. Ensuite cuire au four à 350°F dans une rôtissoire avec beaucoup d'oignons.

Après 30 minutes de cuisson, ajouter 2 tasses de vin rouge sec.

Faire cuire environ 3 heures (dépendant de la grosseur du morceau), à casserole couverte.

Une demi-heure avant de servir, enlever le couvercle pour bien faire prendre couleur à la viande.

Monique Chevrier, c.n.d.

soupe à la truite « camping »

- 6 à 8 truites
- 2 btes de soupe aux légumes
- 1 bte de crème de céleri
- 1 bte de lait évaporé
- 2 tasses d'eau
- 4 gros oignons
- sel — poivre
- ¼ c. à t. d'épices à poisson
- beurre

Cuire les truites dans le beurre. Enlever la peau et les arêtes. Les défaire en morceaux. Faire revenir les oignons dans le jus de cuisson enrichi d'un peu de beurre. Y ajouter les soupes, le lait et l'eau peu à peu, les assaisonnements. Mélanger et porter à ébullition. Ajouter le poisson et laisser mijoter à couvert juste le temps qu'il faut pour qu'il soit bien réchauffé. Parfumer le bouillon. Ne pas faire bouillir. Vérifier l'assaisonnement.

Mme Rita Fillion.

soupe au lait et morue

- 1 tasse de maïs cuit ou en conserve
- 3 tasses de pommes de terre crues en dés
- 3 tasses de morue dessalée, émiettée
- 3 tasses de lait
- 1/4 c. à t. de poivre
- 1/2 tasse de lard salé en dés
- 1/2 tasse d'oignon émincé

Couvrir les pommes de terre d'eau bouillante et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ne pas égoutter. Ajouter la morue, le lait, le poivre, le maïs et réchauffer le tout sans faire bouillir. Frire le lard salé et les oignons pour les rendre croustillants, puis les ajouter à la soupe.

Mme Annette Langlois.

soupe au poisson

- 1 lb de filets de poisson frais
- 4 tranches de bacon en morceaux
- 3/4 tasse d'oignon coupé en dés
- 1/2 tasse de céleri coupé en dés
- 2 tasses de pommes de terre coupées en dés
- 1 c. à t. de sel
- 1/8 c. à t. de poivre
- 2 tasses de lait
- eau bouillante pour couvrir le mélange
- persil haché
- paprika

Couper le filet en morceaux d'un pouce. Sauter le bacon, le retirer de la poêle. Sauter les oignons et le céleri dans le gras du bacon, ajouter les pommes de terre, l'eau bouillante, le sel et le poivre. Mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits, ajouter le poisson et mijoter encore 10 minutes. Ajouter le bacon et le lait et chauffer doucement sans bouillir. Servir saupoudrée de persil haché ou de paprika.

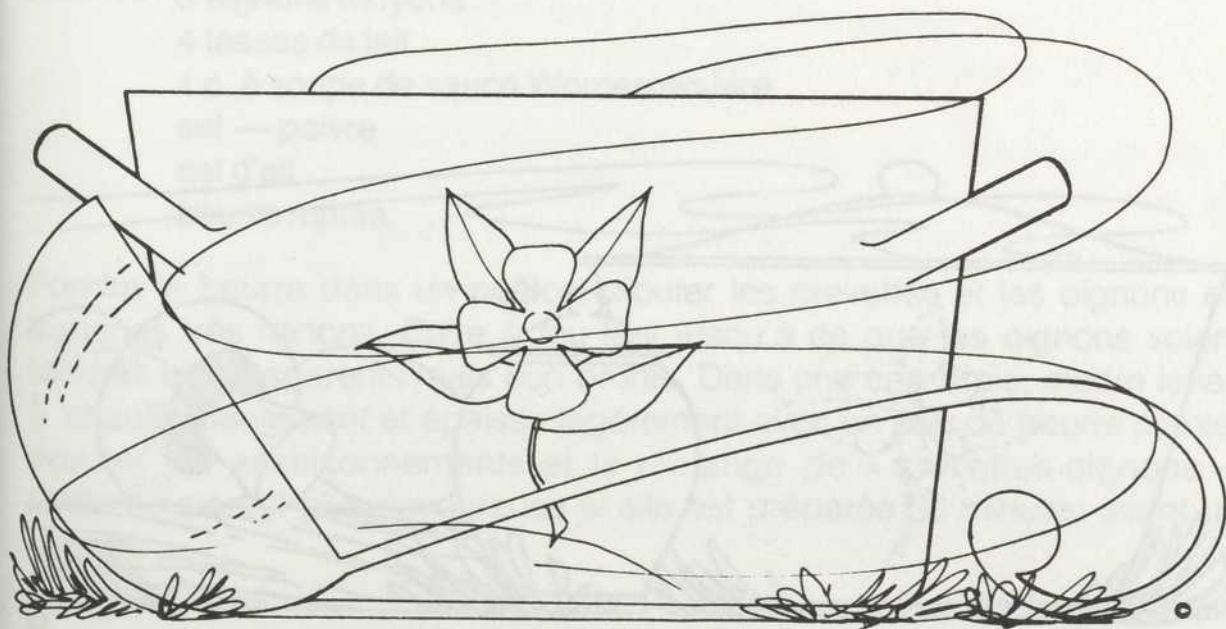
Méralda Croisetière.

soupe au poisson

- 1 tasse de poisson à votre choix
- 1/3 tasse de carottes râpées
- 1/2 tasse de céleri râpé
- 1 oignon haché fin
- 2 c. à tab. de beurre
- 1 c. à tab. de persil frais haché
- 2 à 3 tasses de lait
- 1 tasse d'eau bouillante
- sel — poivre

Hacher le poisson et les légumes très finement et les mêler à l'oignon revenu au beurre. Saisir pour quelques minutes. Ajouter le lait chaud coupé à l'eau et parsemer de persil. Saler et poivrer.

Mme L. Robert.

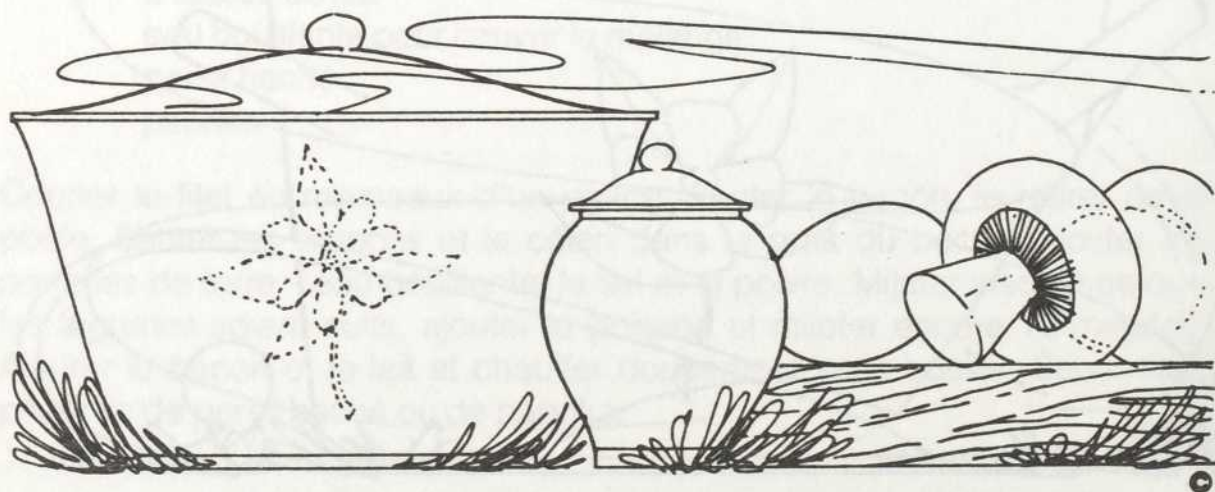


soupe au poisson

- 1 lb de filets de morue
- 3 tasses d'eau
- sel — poivre
- thym — persil
- laurier, safran
- 1 bte de crevettes
- 4 tranches de bacon en morceaux
- 1 tasse d'échalotes émincées
- 1 tasse de pommes de terre coupées en dés
- 3 tomates pelées et coupées en tranches
- 1 bte de crème de céleri
- 1½ tasse de crème 15%
- 1 tasse de vin blanc sec
- 3 c. à soupe de farine
- ½ tasse d'eau

Cuire le poisson et les assaisonnements dans les 3 tasses d'eau, pendant quelques minutes pour le défaire à la fourchette. Égoutter et conserver le jus de cuisson. Filtrer le jus des autres poissons en boîtes et l'ajouter au bouillon. Dorer le bacon, les échalotes et les pommes de terre en remuant sans arrêt. Ajouter les tomates et le bouillon de poisson. Cuire à feu doux pendant 10 minutes. Épaissir la sauce avec la farine délayée dans l'eau et y mettre la crème de céleri, les poissons puis le vin. Rectifier les assaisonnements de sel et de poivre. Arroser avec la crème et réchauffer très lentement au bain-marie sur feu doux.

Mme Rita Fillion.



soupe au poisson

- 1 oignon moyen
- 2 c. à soupe de beurre ou margarine
- 1 bte de tomates en morceaux
- 1 lb de poisson
- 1 pincée de safran
- 3 à 4 gouttes de Tabasco
- sel — poivre
- 1/2 tasse de crème ou de lait évaporé
- 1 tasse de lait

Blondir l'oignon, tranché mince, dans le beurre. Ajouter le poisson coupé en bouchées et laisser cuire lentement au maximum 10 minutes. Mettre le reste des ingrédients et laisser mijoter quelques minutes de plus. Au moment de servir y verser la crème et le lait et ne jamais laisser bouillir. Ajuster les assaisonnements et servir avec des croûtons à l'ail.

J. Armand St-Pierre.

soupe aux crevettes

- 1 tasse de petites crevettes cuites
- 3 oignons moyens
- 4 tasses de lait
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- sel — poivre
- sel d'ail
- beurre manié

Fondre le beurre dans un poêlon, ajouter les crevettes et les oignons en tranches très minces. Cuire à feu lent jusqu'à ce que les oignons soient tendres et transparents mais non brunis. Dans une casserole: mettre le lait à chauffer lentement et épaissir légèrement avec un peu de beurre manié. Ajouter les assaisonnements et le mélange de « crevettes-oignons ». Cette soupe est plus savoureuse si elle est préparée 30 minutes avant de la servir.

Mme Andrée Turcotte.

soupe aux filets de perchaude

- 1 petit oignon émincé
- 1 lb de filets de perchaude
- 5 pommes de terre coupées en dés
- 2 tasses d'eau
- 2 tasses de lait
- sel — poivre au goût
- margarine

Porter à ébullition, la perchaude coupée en morceaux, la margarine, les pommes de terre et l'eau. Laisser mijoter de 20 à 25 minutes. Y ajouter le lait, le sel et le poivre.

Maurice Paquet.

soupe aux huîtres

- 1 chopine d'huîtres fraîches, ou en conserves
- 1 chopine de lait chaud
- 1 branche de céleri haché fin
- 1 oignon haché finement
- 1/4 tasse de beurre
- sel — paprika

Cuire les huîtres si elles sont fraîches. Chauffer une partie du beurre avec les oignons et le céleri. Ajouter le lait, le reste du beurre, les huîtres et le sel. Tenir au chaud sans bouillir. Servir avec un peu de paprika.

Mme Aline Lavoie.

soupe aux huîtres

- 2 tasses d'huîtres
- 1 c. à tab. d'oignon haché fin
- 1/4 tasse de beurre
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de céleri haché
- 1/4 tasse de farine
- 1 pinte de lait
- persil
- sel — poivre

Chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition avec les assaisonnements. Mêler la farine au beurre fondu, ajouter le lait en brassant continuellement pour éviter les grumeaux. Égoutter les huîtres et chauffer le liquide jusqu'au point d'ébullition. Combiner ce liquide au mélange précédent et ajouter les huîtres. Mijoter jusqu'à ce qu'elles frémissent. Servir très chaud.

Mme Alice Plante.

délicieuse soupe au poisson gaspésien

- 12 tranches de bacon
- 3 ou 4 oignons moyens coupés en dés
- 5 ou 6 pommes de terre coupées en dés
- 3 carottes coupées en rondelles
- 1/2 tasse de céleri coupé en dés
- poisson coupé en petits morceaux
- 2 grosses btes de tomates en conserve
- 4 btes d'eau

Frire le bacon et les oignons dans un soupçon de beurre. (Le bacon étant coupé en petits morceaux). Ajouter les pommes de terre, les carottes, le céleri, les tomates en conserve, l'eau et le poisson. Assaisonner avec des aromates et des assaisonnements italiens, du sel et du poivre. Cuire lentement afin que le poisson ne se défasse pas et que les légumes soient cuits.

Mme Jeannette Gauthier.

aiglefin aux crevettes

filets d'aiglefin
huile d'olive
sel — poivre

Placer les filets d'aiglefin dans un plat de 2 pouces de profondeur. Arroser avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Cuire à 400°F. environ 10 minutes.

SAUCE AUX CREVETTES

2 c. à tab. de beurre
1 boîte de petites crevettes
1 c. à tab. de farine
4 c. à tab. de Gruyère râpé
1/4 tasse de crème
chapelure
paprika

Défaire les crevettes à la fourchette en les mêlant à leur eau pour former une pâte homogène.

Brasser constamment jusqu'à épaississement. Ajouter le fromage et la crème. Étendre sur les filets d'aiglefin et recouvrir de chapelure.

Saupoudrer de paprika et continuer la cuisson à feu vif pendant 5 minutes.

Mme Claudette Pelletier.

gibelotte à la barbotte

12 barbottes
 4 tranches de lard
 1 tasse de haricots verts
 1 tasse de haricots jaunes
 1 tasse de carottes
 1 tasse de pois verts
 1 tasse de maïs en grains
 4 pommes de terre
 2 oignons moyens
 1 bte de soupe aux tomates
 1 bte de tomates
 1 tasse d'eau
 sel — poivre
 sel de céleri
 ail — persil

Dans une marmite de fonte émaillée, faire griller les tranches de lard. Ajouter les oignons, coupés fin. Ajouter les légumes, coupés en rondelles, la soupe aux tomates et les tomates en conserve, l'eau ou le bouillon de poulet, le sel, le poivre, le sel de céleri, l'ail et le persil.

Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure. Ajouter le poisson et mijoter pendant $\frac{3}{4}$ d'heure de plus.

Si l'on utilise des légumes en conserve, on ajoute le poisson dès le début et on laisse mijoter le temps que les pommes de terre soient cuites.

Mme Marcel Aubé.

bigorneaux au four

$\frac{1}{2}$ lb de beurre
 2 c. à tab. de persil
 4 gousses d'ail écrasées
 bigorneaux

Mettre les bigorneaux dans une saumure pendant une heure. Les rincer et les faire cuire dans de l'eau salée. Placer les bigorneaux dans une lèchefrite et couvrir avec le beurre. Ajouter le persil et l'ail. Mettre au four pendant 15 minutes.

Mme Claudette Savoie.

bouillabaisse

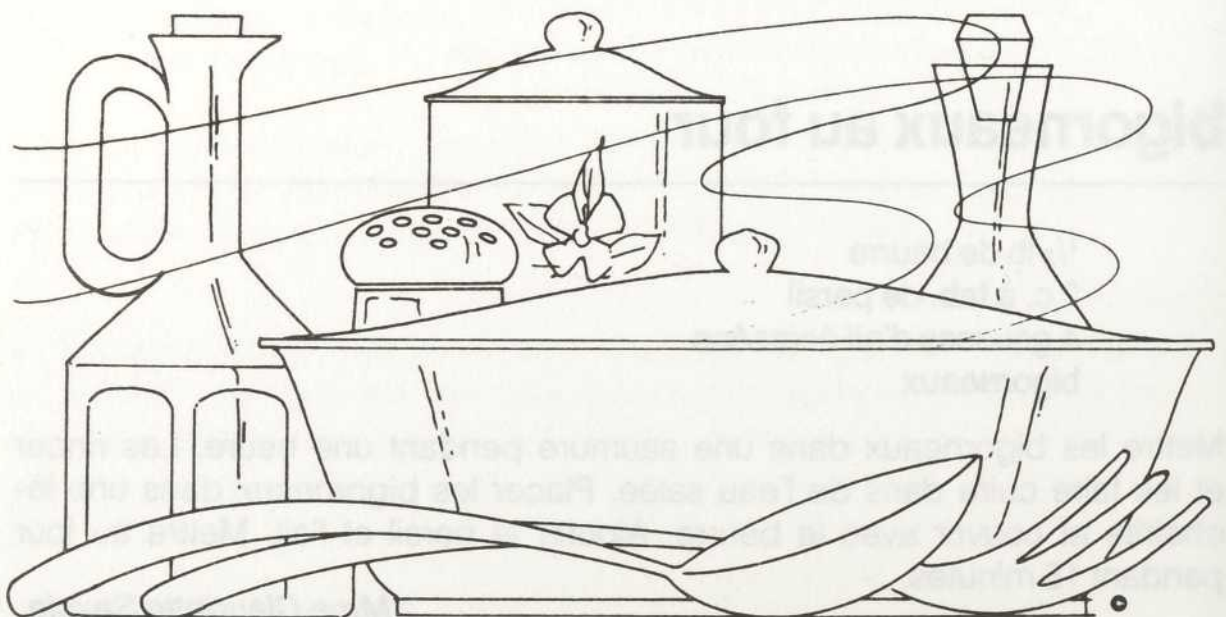
- 1 lb de poissons et crustacés
- 1 oignon moyen haché
- 1 poireau
- 3 grosses tomates coupées en dés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 branche de fenouil
- 2 branches de persil
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- sel — poivre
- 1 pincée de safran en poudre
- eau

Couper le poisson et les crustacés en portions individuelles.

Les placer sur les légumes avec les poissons à chair ferme. Arroser de l'huile d'olive. Saler et poivrer. Saupoudrer de safran. Ajouter suffisamment d'eau pour couvrir le poisson.

Cuire à gros bouillons dans une marmite couverte pendant 8 minutes. Ajouter les poissons à chair tendre et cuire encore 10 minutes. Servir nappée de sauce et saupoudrée de persil haché.

Mme Béatrice Drapeau.



bouillabaisse

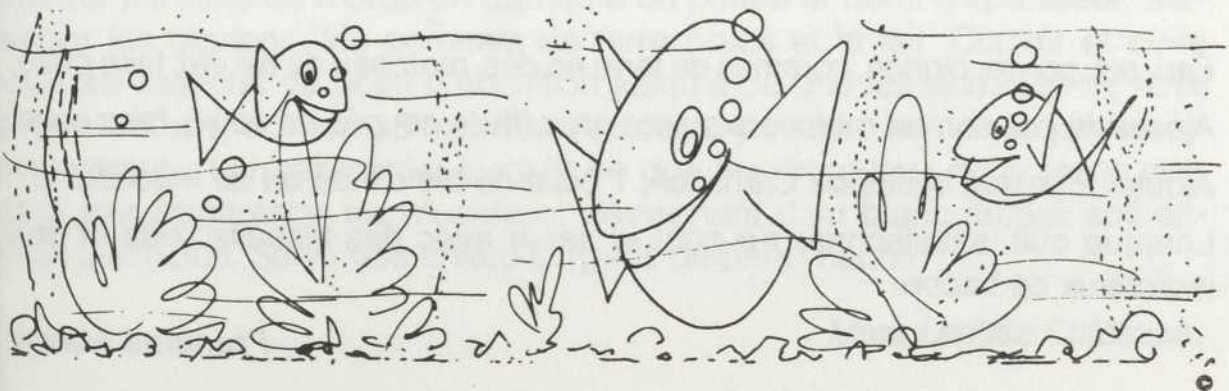
- 1/2 tasse d'huile végétale
- 2 oignons hachés
- 3 branches de céleri coupées
- 1 poireau haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 6 pommes de terre
- 1 boîte de tomates
- 2 lb de poisson à votre choix
- bouquet garni
- croûtons à l'ail

Mettre les légumes dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates et laisser mijoter. Ajouter un peu d'eau, y placer le poisson et le bouquet garni.

Déposer au four à 425°F. environ 35 à 40 minutes.

Servir très chaud avec des croûtons à l'ail.

Mme Lucienne Lapointe.



bouillabaisse rapide

- 1 boîte (10³/₄ on.) soupe au tomate et riz
- 1¹/₄ tasse d'eau
- 1/2 lb de crevettes congelées ou en boîte
- 1/2 lb de petits pétoncles
- 2 lb de filet d'aiglefin, coupé en morceaux
- 1 boîte (6¹/₂ on.) de homard
- 1 pincée de safran
- 1/4 c. à t. de sel d'ail
- 1/4 c. à t. monosodium glutamate
- 1/2 tasse de vin blanc sec

Chauffer la soupe et l'eau dans une casserole de 2 pintes jusqu'à ébullition à gros bouillons.

Ajouter les crevettes.

Recouvrir et cuire environ 10 minutes.

Réduire la chaleur.

Ajouter tous les ingrédients sauf le vin.

Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Brasser de temps à autre.

Ajouter le vin blanc sec, laisser mijoter quelques minutes et servir avec des croûtons ou du pain français.

Mme Yolande Brouillard.

chowder

Une recette préparée à l'oeil sur le bord d'un lac et dégustée, accompagnée du clapotis de l'eau...

Eau, sel, poivre, oignon, pommes de terre en dés, morceau de beurre: faire cuire.

Ajouter le poisson en morceaux assez gros (filets coupés en deux), faire cuire.

Ajouter 2 petites boîtes de Carnation, 1 boîte de blé d'Inde ou de macédoine.

Lorsque cuit, assaisonner au goût et servir avec des biscuits soda et des morceaux de bacon.

Francine Miron.

chowder de morue fumée

- 4 c. à tab. de beurre
- $\frac{3}{4}$ tasse de céleri haché
- 2 tasses de morue fumée et coupée en dés
- 4 tasses d'eau bouillante
- 2 oignons tranchés
- 2 tasses de pommes de terre coupées en dés
- 3 tasses de jus de tomate
- $\frac{1}{8}$ c. à t. de poivre
- persil — thym
- 1 c. à tab. de farine

Cuire l'oignon et le céleri dans le beurre fondu pendant 5 minutes. Saupoudrer de farine et cuire légèrement en remuant. Ajouter l'eau, les pommes de terre, le poisson, le jus de tomate et les herbes. Cuire 30 minutes.

Mme Arthur Fortin.

chowder de morue et de maïs

- $1\frac{1}{2}$ lb de filets de morue
- 1 tasse d'oignon émincé
- 1 tasse de pommes de terre en dés
- $2\frac{1}{2}$ tasses de lait
- 1 c. à t. de sel
- $\frac{1}{8}$ c. à t. de poivre
- 7 onces de maïs en grains
- persil haché

Couper les filets de morue en darnes d'un pouce et demi d'épaisseur. Mélanger les oignons, les pommes de terre crues et le lait. Couvrir et cuire juste au-dessous du point d'ébullition jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 15 minutes. Ajouter le poisson, le maïs et les assaisonnements. Laisser mijoter jusqu'à ce que les morceaux de poisson perdent leur apparence translucide et deviennent d'un blanc laiteux soit environ 5 minutes. Servir très chaud et garnir de persil haché.

Mme Laetitia Chiasson.

calmars aux tomates

- 2 lb de calmars, décongelés
- 3 c. à tab. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1/8 de c. à t. d'origan
- ½ tasse de sherry sec
- 2 tomates fraîches, pelées, épépinées et hachées fin ou
1 tasse de tomates en conserve, égouttées, hachées
- 1 c. à tab. de pâte de tomate (facultatif)
- 1 c. à tab. de persil haché
- 2 tasses de riz cuit ou carrés de pain grillé

Nettoyer, laver, assécher les calmars et couper en petits morceaux. Frire l'ail dans l'huile chaude, 1 à 2 minutes. Ajouter les calmars, couvrir et mijoter 5 minutes. Incorporer le reste des ingrédients sauf 2 cuil. à thé de persil et le riz. Mijoter à découvert 15 minutes en brassant occasionnellement. Lorsque les calmars sont tendres, servir sur riz et garnir avec le reste de persil.

Donne 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.

chaudrée jardinière aux calmars

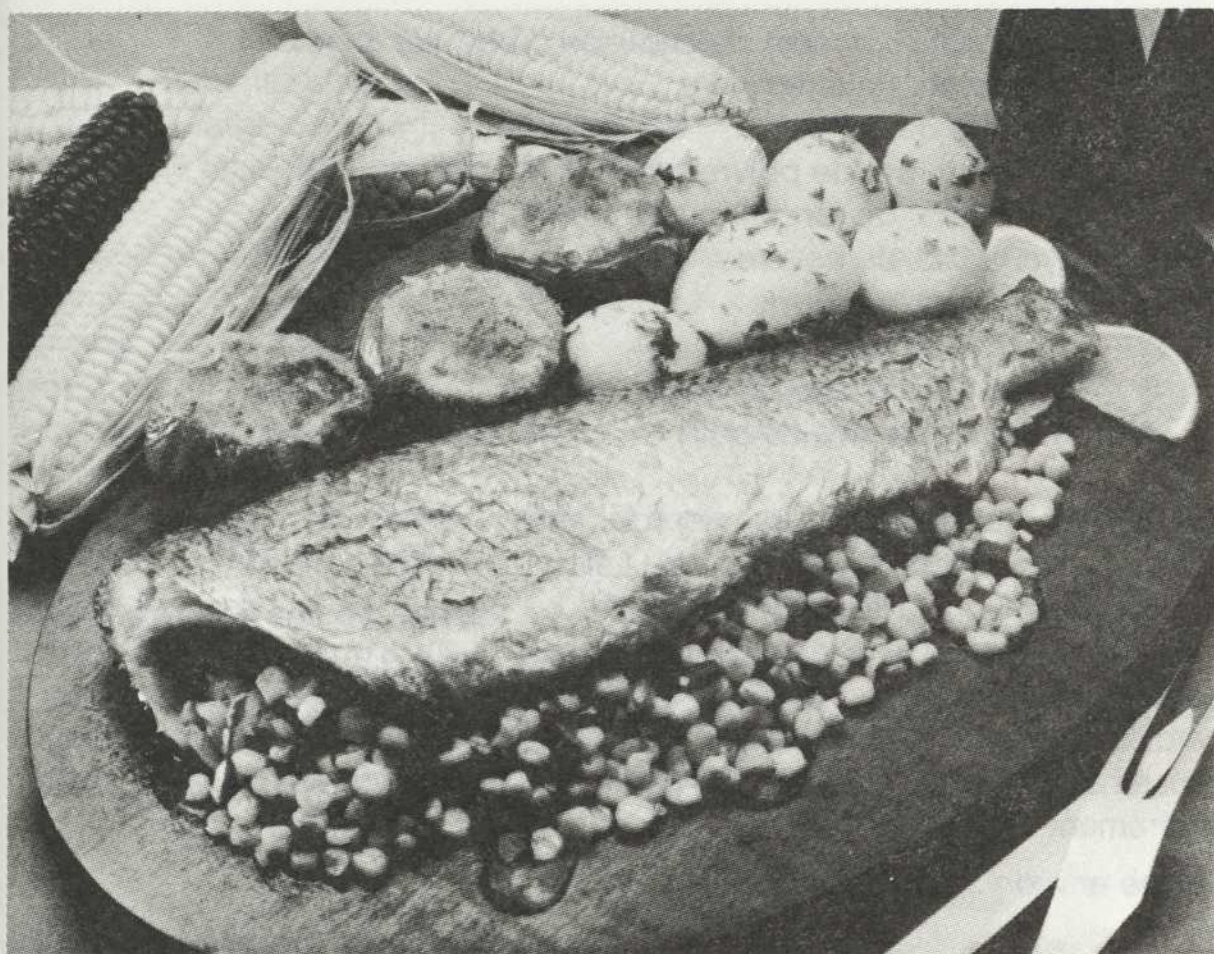
- 3 lb de calmars, décongelés
- 2 c. à tab. de beurre
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de champignons frais, tranchés
- 1 tasse de carottes, en julienne
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de crème sûre
- 2 c. à tab. de farine
- ½ c. à t. d'aneth séché
- ½ c. à t. de sel
- quelques grains de poivre blanc
- persil haché

Nettoyer, laver, assécher les calmars et couper en petites rondelles. Sauter les calmars et les légumes dans le beurre fondu, environ 5 minutes. Verser le bouillon et mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que les calmars soient tendres. Incorporer le reste des ingrédients, sauf le persil, à la soupe. Cuire en remuant constamment jusqu'à consistance épaisse et onctueuse. Garnir de persil avant de servir.

Donne 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.

corégone farci au maïs



- 1 corégone environ 2 livres
nettoyé, paré
- sel — poivre
- 1 boîte (7 onces) de grains de maïs entiers
- 2 c. à tab. de beurre fondu ou margarine
- 2 c. à tab. de persil haché
- 2 c. à tab. d'huile

Essuyer le poisson avec un linge humide. Saler et poivrer l'extérieur et l'intérieur. Mélanger le maïs, le beurre et le persil. Farcir le poisson. Fermer la cavité avec de petites brochettes. Placer sur une lèchefrite bien graissée. Badigeonner généreusement. Cuire à 450°F 10 minutes par pouce d'épaisseur ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette.

Donne 3 à 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.

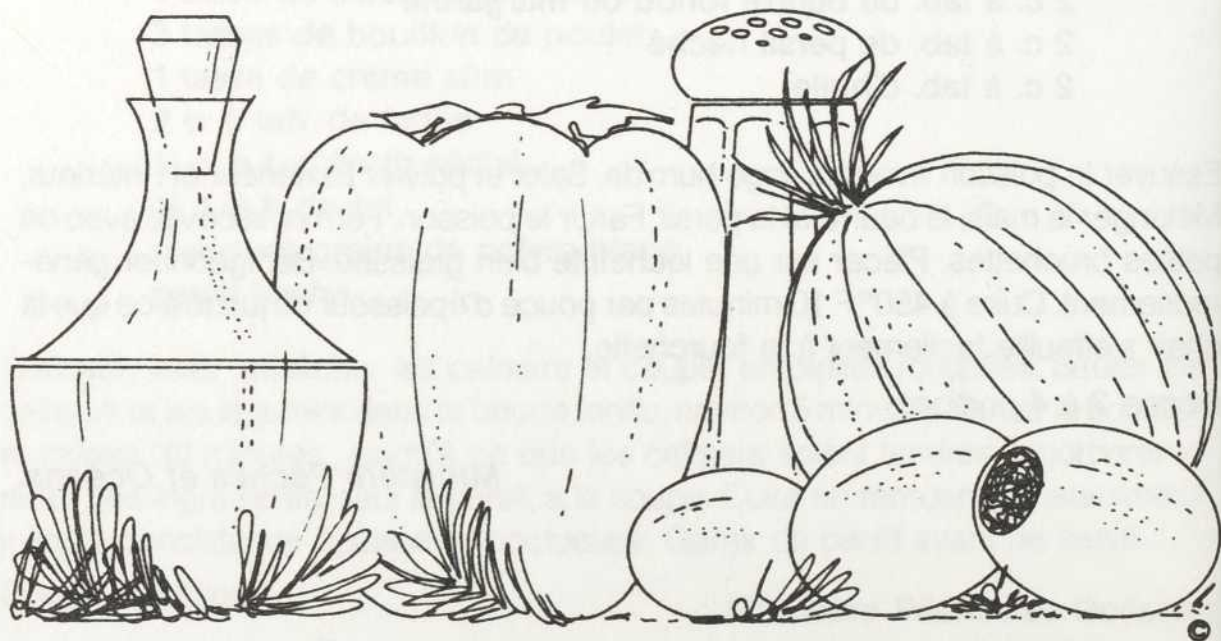
canapés chauds au crabe

- 1 paquet (6 onces) de chair de crabe décongelé
- 1 c. à tab. de sherry sec
- 1 c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre blanc
- 1 c. à tab. de fenouil ou de persils frais, haché
- 1 c. à tab. de beurre
- 1 c. à tab. de farine
- 1 jaune d'oeuf
- 1 tasse de crème de table
- 8 ou 9 tranches de pain

Égoutter le crabe; retirer tout fragment de cartilage. Briser en morceaux. Mélanger avec le sherry, sel, poivre et persil. Laisser en attente. Fondre le beurre et incorporer la farine. Retirer du feu. Battre les oeufs avec la crème; ajouter au mélange de farine. Cuire lentement en brassant jusqu'à épaississement. Ne pas porter à ébullition. Verser la sauce sur le crabe et bien mêler. Découper 3 ou 4 cercles dans chaque tranche de pain. Griller un côté seulement. Étendre généreusement la préparation sur la partie molle. Au moment de servir, griller légèrement 1 ou 2 minutes.

Donne environ 30 canapés.

Ministère Pêches et Océans.



coupe au crabe et cantaloup

- 1 lb de chair de crabe, décongelé
- 2 cantaloups, refroidis
- 1 tasse de céleri, tranché mince
- ½ tasse de noix, hachées

Égoutter le crabe; retirer tout fragment de cartilage; briser en morceaux. Trancher le cantaloup en deux; retirer les graines. À l'aide d'une cuillère à melon ou d'un couteau, couper 2 tasses de pulpe en boules ou cubes en évitant de perforer la pelure. Mélanger le crabe, le cantaloup, le céleri et les noix. Lier le mélange avec l'une des sauces suggérées et diviser la salade dans les quatre moitiés de cantaloup. Réfrigérer.

Donne 4 portions

Sauce chutney aux mangues

- 1 c. à tab. de mayonnaise
- ½ tasse de crème sure commerciale
- 2 c. à tab. de chutney aux mangues
- 1½ c. à tab. de cassonade
- 1½ c. à t. de jus de citron

Mêler les ingrédients et refroidir.

Donne 2/3 de tasse.

Sauce épicée à l'orange

- 1 c. à tab. de mayonnaise
- ½ tasse de crème sûre
- 1 c. à tab. de miel
- ¼ de c. à t. de zeste d'orange
- 1 c. à tab. de jus d'orange
- ¼ de c. à t. de gingembre

Ministère Pêches et Océans.

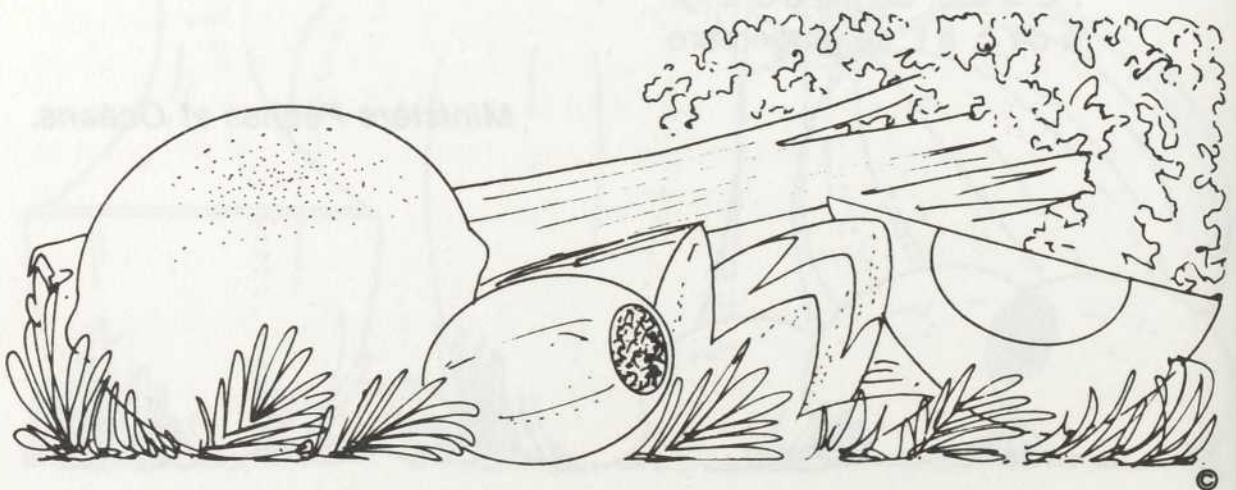
fromage à tartiner au crabe

- 2 boîtes (6 onces chacune) de chair de crabe ou
- 2 paquets (6 onces chacun) de chair de crabe dégelée
- 1 tasse (8 onces) de fromage cottage
- 2 c. à tab. de simili-mayonnaise
- 1 c. à tab. de moutarde préparée
- 1 c. à tab. de jus de citron
- ½ c. à t. de sel
- persil

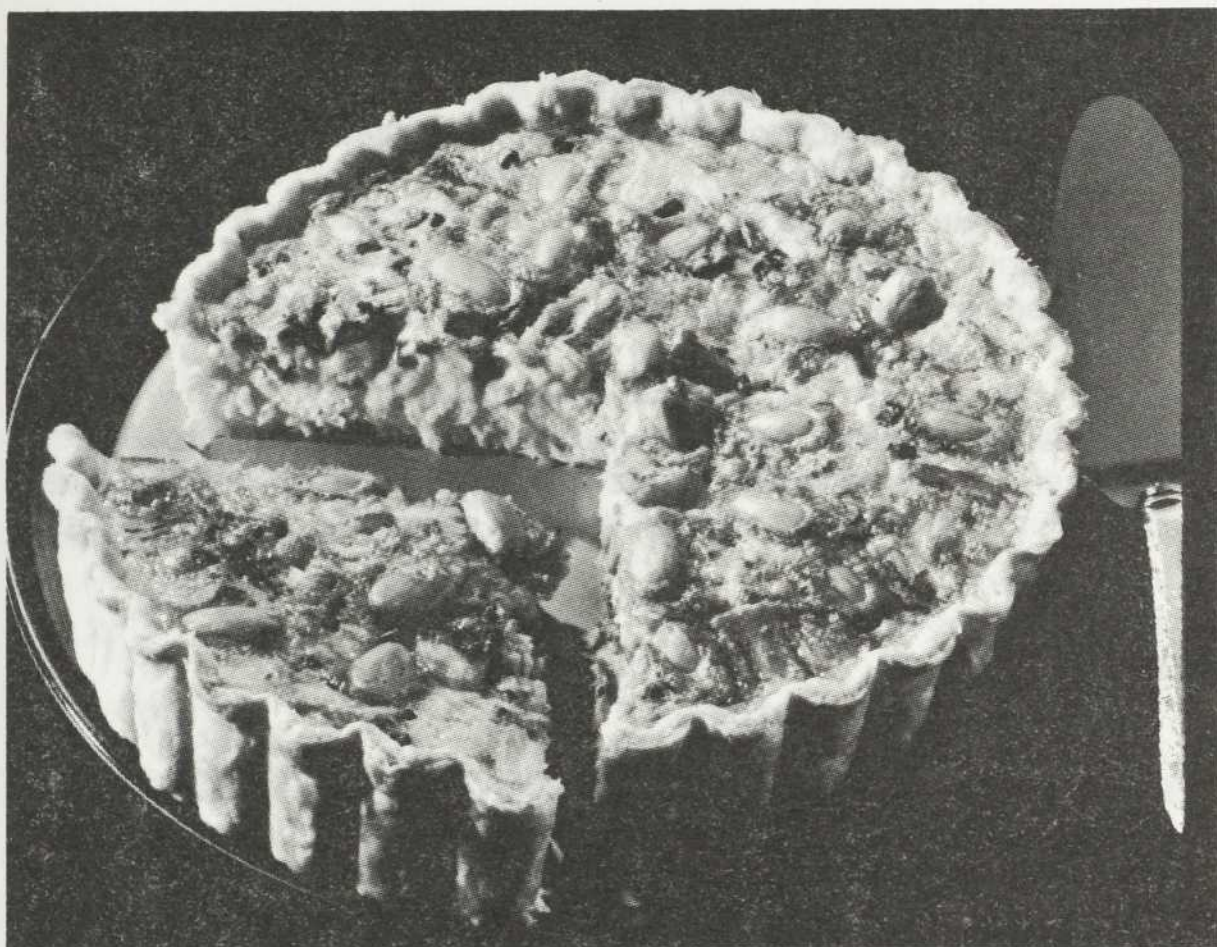
Égoutter la chair de crabe et retirer tout morceau d'écaille ou de cartilage. Réserver quelques morceaux de crabe pour la garniture. Mettre le reste dans un mélangeur électrique avec le fromage, la simili-mayonnaise, la moutarde, le jus de citron et le sel. Actionner le mélangeur jusqu'à homogénéité. Disposer sur un plat et garnir de crabe et de persil. Servir accompagné de languettes de légumes crus: céleri, carotte, piment vert.

Donne 2 tasses — environ 22 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.



quiche au crabe



- 1 boîte (5 onces) de crabe
- 1 abaisse de 9", cuite
- 1 tasse de fromage suisse, râpé
- ¼ de tasse d'oignon vert, haché
- 2 oeufs, battus
- ½ tasse de crème légère
- ½ tasse de lait
- ½ c. à t. de sel
- ¼ de c. à t. de zeste de citron
- ¼ de c. à t. de moutarde sèche
- quelques grains de muscade
- ¼ de tasse d'amandes, en moitiées

Égoutter et effeuiller le crabe. Retirer les fragments de cartilage. Recouvrir le fond de l'abaisse de fromage. Étendre le crabe puis parsemer d'oignon vert. Mélanger les sept ingrédients suivants. Verser sur la préparation. Garnir d'amandes. Cuire à 350°F, 45 minutes.

Donne 6 à 8 portions.

Ministère Pêches et Océans.

salade de crabe royal

- 1 lb de crabe, décongelé, égoutté, effeuillé
- 1 tête de laitue romaine, lavée
- 2 tasses de macédoine de légumes congelés
(genre Californie)
- 1 tomate tranchée mince
- ½ concombre tranché mince
- 4 oeufs cuits dur, tranchés
- 1 c. à tab. de câpres

Garnir le plateau de laitue. Cuire les légumes. Égoutter. Mêler à la moitié de la sauce et refroidir. Disposer joliment les tomates, concombres, oeufs, câpres, légumes marinés et crabe sur la laitue. Verser le reste de la sauce sur le crabe.

Donne 4 portions.

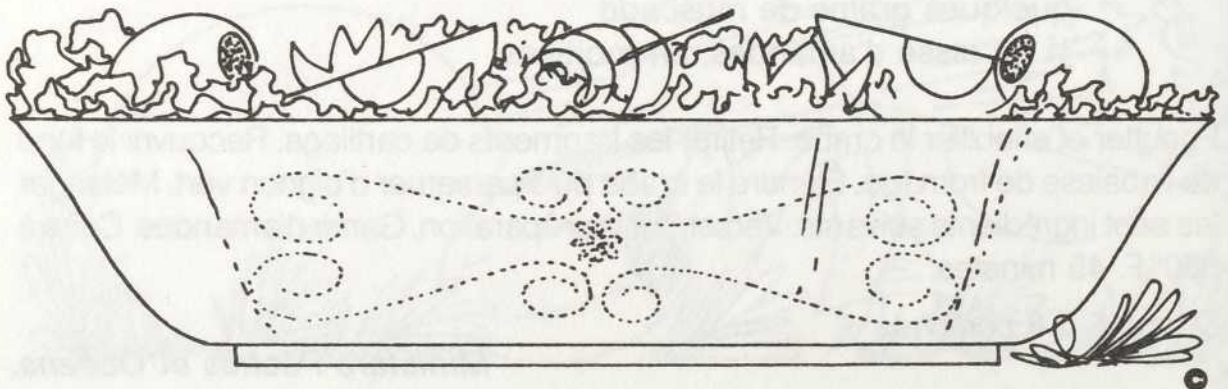
Sauce:

- 3 c. à tab. d'huile d'olive
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 2 c. à tab. de ketchup
- 1 c. à tab. de sauce Worcestershire
- 1 c. à tab. de ciboulette hachée fin
- 1 c. à tab. de persil haché fin
- ¼ de c. à t. de sel
- ¼ de c. à t. de poivre
- ¼ de tasse de crème à fouetter

Mélanger les ingrédients. Agiter pour lier.

Donne 1½ tasse.

Ministère Pêches et Océans.



trempepette au crabe

- 1 boîte (5 onces) de chair de crabe ou
- 1 paquet (6 onces) de chair de crabe décongelé
- 1 paquet (8 onces) de fromage à la crème, ramolli
- ½ tasse de mayonnaise
- 2 c. à tab. de ketchup
- 3 c. à tab. de vinaigrette française
- 2 c. à tab. d'oignon, haché fin

Égoutter le crabe. Retirer tout fragment de cartilage. Briser en petits morceaux. Mêler le fromage et la mayonnaise. Incorporer le ketchup, la vinaigrette et l'oignon. Ajouter le crabe. Réfrigérer quelques heures.

Donne 2 tasses.

Ministère Pêches et Océans.

aspic de crustacés et de pamplemousse

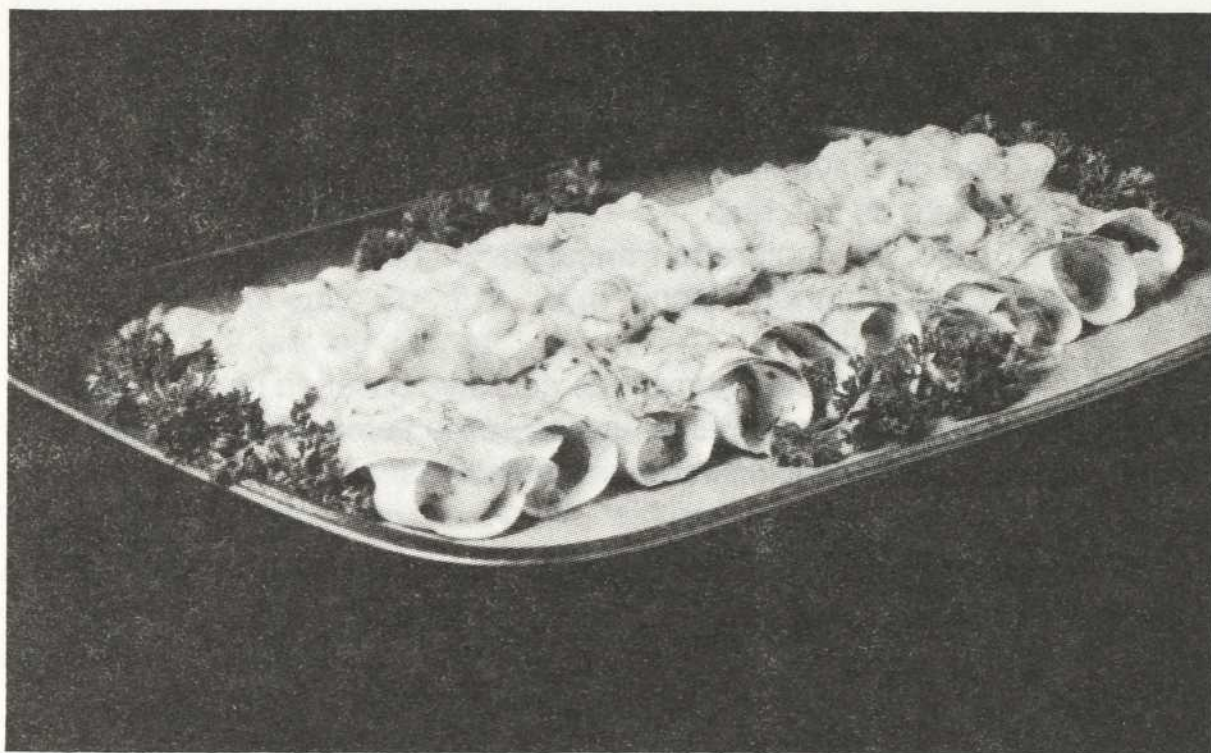
- 1 boîte (4½ onces) de crevettes déveinées ou
- 1 boîte (5 onces) de homard
- 1 c. à tab. de gélatine
- 1 c. à tab. de sucre
- ½ tasse d'eau froide
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1 boîte (14 onces) de quartiers de pamplemousse
- ½ tasse de concombre haché
- laitue

Égoutter les crevettes. Si elles sont grosses, couper en morceaux. Si l'on se sert de homard, détailler en bouchées. Mélanger la gélatine avec le sucre et amollir dans l'eau froide. Dissoudre au bain-marie. Ajouter le jus de citron. Égoutter les quartiers de pamplemousse et ajouter le jus au mélange de gélatine. Refroidir le mélange jusqu'à consistance d'un blanc d'oeuf non battu. Incorporer les crevettes ou le homard, les quartiers de pamplemousse et le concombre au mélange de gélatine. Verser dans un moule d'une capacité de 4 tasses. Faire prendre au froid. Démouler sur de la laitue.

Donne 4 portions — environ 160 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.

crêpes aux crevettes



Crêpes:

- 2 oeufs
- $\frac{3}{4}$ de tasse de farine
- $\frac{1}{2}$ c. à t. de sel
- 1 c. à t. de persil séché
- 1 c. à t. de ciboulette séchée
- 1 tasse de lait

- 1- Battre les oeufs, ajouter la farine et assaisonner.
- 2- Ajouter graduellement le lait et battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Réfrigérer pendant 2 heures.
- 3- Verser 2 ou 3 c. à tab. de pâte sur une plaque à crêpes réchauffée et huilée. Dorer de chaque côté. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

Garniture aux crevettes:

- 1 lb de crevettes cuites
- ¼ tasse de beurre
- 2 c. à tab. d'échalote hachée fin
- 1 tasse de champignons frais hachés
- ¼ tasse de farine
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 c. à t. de poivre
- 1 tasse de lait
- 1/3 de tasse de vin blanc sec
- 3 c. à tab. de beurre fondu
- ¼ de tasse de fromage suisse râpé
- 4 c. à t. de chapelure fine

- 1- Couper les grosses crevettes en morceaux.
- 2- Sauter 3 à 5 minutes les oignons et les champignons dans le beurre fondu
- 3- Incorporer farine et assaisonnements, ajouter lentement le lait et cuire jusqu'à épaississement.
- 4- Ajouter le vin et les crevettes. Napper chaque crêpe de 3 c. à tab. de garniture et enrouler.
- 5- Disposer les crêpes sur un plat à four. Badigeonner de la moitié du beurre fondu. Saupoudrer d'un mélange de fromage et de chapelure.
- 6- Chauffer à 425° F. 5 à 8 minutes.
- 7- Mêler les restes de sauce et beurre fondu et arroser les crêpes avant de servir.

Ministère Pêches et Océans.

crevettes au Grand Marnier

- 1 lb de crevettes moyennes, pelées, déveinées
- ¼ de tasse de beurre fondu
- ¼ de c. à t. de muscade
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1 c. à t. de gingembre
- ¼ c. à t. de zeste d'orange
- 1 c. à tab. de jus d'orange
- ¼ de tasse de Grand Marnier
- 1 tasse de crème à fouetter
- 2 jaunes d'oeufs
- ¼ de tasse de morceaux d'orange ou de mandarines, égouttées
- 1½ tasse de riz cuit, persillé

Sauter les crevettes dans le beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques et roses. Assaisonner de muscade, sel, poivre, gingembre, zeste et jus d'orange. Chauffer le Grand Marnier. Verser sur les crevettes et flamber. Ajouter lentement la crème mélangée aux jaunes d'oeufs. Mijoter jusqu'à épaississement en brassant continuellement. Ajouter les oranges et réchauffer. Servir sur le riz chaud persillé.

Donne 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.

crevettes au cari

- 1 tasse de mayonnaise
- ½ c. à t. de poudre de cari
- 2/3 de tasse de lait évaporé
- 1½ tasse de crevettes fraîches cuites ou en conserve égouttées
- 2 c. à tab. de piment vert haché
- 2 c. à tab. de piment rouge doux haché
- 1 c. à tab. d'oignon finement haché
- 2 tasses de riz cuit

Combiner la mayonnaise et la poudre de cari.

Ajouter le lait en remuant, puis les crevettes, les piments et l'oignon. Chauffer en brassant au besoin.

Mettre au centre d'un plat de service entouré d'une couronne de riz.

Décorer de quelques olives, si désiré.

Mme Annette Langlois.

crevettes au four

- 1 1/2 lb de crevettes fraîches
- 1/4 lb de beurre
- 5 gousses d'ail
- persil
- 2 c. à tab. d'huile

Dans un poêlon, fondre le beurre, y ajouter l'ail, le persil, bien mélanger. Nettoyer et laver les crevettes. Les déposer sur une tôle et les arroser de la préparation au beurre. Mettre au four à 350°F. Après 10 minutes de cuisson les arroser avec l'huile. Remettre au four pour 20 minutes environ.

Mme Aline Lavoie.

crevettes au riz

- 1 lb de crevettes fraîches
- 2 tasses d'eau froide
- 1/2 c. à t. de sel
- 1 oignon moyen tranché
- 1 boîte (8 onces) de sauce aux tomates
- 1/2 tasse de céleri en dés

Placer les crevettes dans une casserole avec l'eau, le sel, l'oignon, la sauce aux tomates, le céleri. Amener à ébullition et laisser mijoter durant 20 minutes. Retirer les crevettes, les éplucher et les remettre dans la sauce aux tomates.

- 1 gros oignon haché
- 1/3 tasse d'huile à salade
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre
- 1/2 c. à t. de cari
- 1 tasse de riz cuit

Dorer l'oignon dans l'huile à salade et ajouter la sauce aux crevettes, le riz, l'autre demi-cuillère à thé de sel, le poivre et le cari. Couvrir et cuire sur feu très lent de 20 à 25 minutes.

Mme Arthur Fortin.

crevettes barbecue

- 2 lb de grosses crevettes
- 4 c. à soupe de vin blanc
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de purée de tomates
- 2 c. à café de marjolaine
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1/4 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre

Décortiquer les crevettes. Mélanger les autres ingrédients dans une grande terrine. Ajouter les crevettes et remuer délicatement le tout afin que chaque crevette soit bien enrobée de sauce. Laisser mariner pendant 4 heures.

Verser les crevettes et la sauce dans une grande lèchefrite et étendre les crevettes soigneusement. Mettre sous le grilloir. Cuire 3 minutes environ en arrosant fréquemment. À l'aide d'une cuiller, retourner les crevettes et les arroser avec la sauce. Cuire encore 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer les crevettes et les dresser sur un plat de service chaud. Couvrir de quelques cuillerées de sauce. Passer le reste de la sauce au tamis et servir dans une saucière.

Mme Yolande Soucy.

bisque de crevettes

- 1 c. à tab. de beurre
- 1 branche de céleri haché
- 1 enveloppe de soupe au poulet et nouilles
- 1/2 tasse de crème
- 1 oignon haché
- 3 tasses d'eau
- 1/2 lb de crevettes parées et coupées

Fondre le beurre, y ajouter l'oignon et le céleri, et cuire jusqu'à transparence. Ajouter l'eau et le mélange de soupe. Amener à ébullition, mettre les crevettes et cuire 5 minutes. Ajouter la crème, puis réchauffer sans laisser bouillir.

Mme Arthur Fortin.

casserole rapide aux crevettes

- 1 branche de céleri
- 1/4 tasse de beurre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/4 lb de champignons
- 1/2 bte moyenne de fèves germées
- 1/2 lb de grosses crevettes décortiquées
- 2 pommes rouges
- assaisonnements au goût
- 1 1/4 tasse de bouillon de poulet

Hacher le céleri. Fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir le céleri et les poivrons vidés et coupés en dés. Lorsque le tout est tendre, cuire les champignons 2 minutes. Ajouter les fèves germées avec leur liquide, les crevettes et les pommes tranchées non pelées et l'assaisonnement. Mouiller avec le bouillon de poulet.

Amener à ébullition et cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Verser dans un plat de service et accompagner de céleri frais haché.

France Deschamps.

cocktail aux crevettes

- 1 c. à t. de gros sel
- 1 tranche de citron pelé
- crevettes

Laver les crevettes à l'eau froide. Amener à grande ébullition une chopine d'eau à laquelle on a ajouté le sel et le citron. Y mettre les crevettes. Ramener à ébullition sans couvrir. Laisser cuire 5 minutes à feu doux et égoutter, décortiquer. Garder au réfrigérateur.

SAUCE

- 1 bouteille de sauce Chili
- 1/2 tasse de crème 35%
- 2 on. de rhum blanc
- 3 gouttes de Tabasco

Mélanger tous les ingrédients. Étendre sur un nid de laitue, y déposer les crevettes. Napper d'un peu de sauce et décorer de persil.

Mme T. D'Amours.

gratin de poisson florentine



- 12 on (340 g) de crevettes cuites
- 1 lb (454 g) de filets d'aiglefin
- ½ tasse (125 ml) de vin blanc sec
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- ½ c. à t. (2 ml) de sel
- 1/8 de c. à t. (.5 ml) de poivre
- 2 c. à tab. (25 ml) de beurre
- 2 tasses (500 ml) de champignons tranchés
- 20 on (568 g) d'épinards cuits et égouttés
- 2 tasses (500 ml) de tomates, pelées, épépinées, hachées, égouttées ou tomate en conserve, égouttées

- 1- Mélanger le vin et l'eau; ajouter les filets et assaisonner. Couvrir et mijoter 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Égoutter le poisson, effeuiller et conserver le jus de cuisson.
- 2- Sauter les champignons dans le beurre fondu jusqu'à ce que dorés.
- 3- Superposer les épinards, le poisson, les tomates, les champignons et les crevettes dans un plat à four de 14" × 8½" × 2" (35 × 21 × 5 cm) ou deux moules institutionnels de 17" × 12" × 3" (42 × 30 × 8 cm).

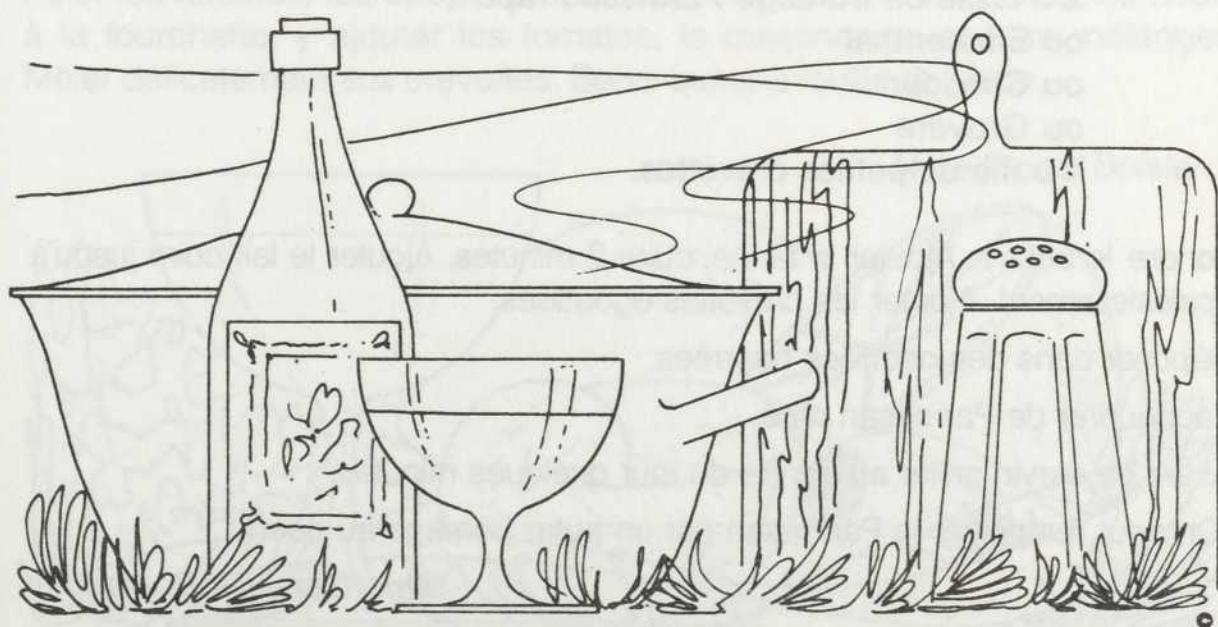
Sauce:

- ¼ tasse (75 ml) de beurre
- ½ tasse (125 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de jus de cuisson
- 1 c. à t. (5 ml) de sel
- ¼ c. à t. (1 ml) de poivre
- ½ tasse (125 ml) de fromage fumé, râpé
- 1 c. à tab. (15 ml) de persil haché

- 1- Mêler la farine dans le beurre fondu. Verser le lait et le jus de cuisson graduellement. Cuire en brassant jusqu'à épaississement. Ajouter les assaisonnements et le fromage; brasser pour fondre.
- 2- Verser la sauce également sur les crevettes. Cuire à 350° F (100° C) environ 20 minutes. Garnir de persil haché.

Note: Cette recette peut aussi être cuite dans des moules individuels.

Ministère Pêches et Océans.



cocktail aux crevettes de matane

1 lb de crevettes cuites
¼ tasse de mayonnaise
3 c. à tab. de jus de citron
¼ tasse de purée de tomate
2 à 3 c. à tab. de cognac
feuilles de laitue
paprika

Mélanger tous les ingrédients sauf les crevettes.

Garnir de feuilles de laitue le fond d'un plat ou des coquilles Saint-Jacques. Y déposer les crevettes et les arroser de sauce.

Saupoudrer de paprika.

Estelle Bérubé.

entrées aux crevettes

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
1 tasse de lait
sel — poivre
2/3 tasse de fromage Parmesan râpé
ou Emmenthal
ou Cheddar
ou Gruyère
1 boîte de petites crevettes.

Fondre le beurre. Ajouter la farine, cuire 2 minutes. Ajouter le lait cuire jusqu'à épaississement. Ajouter les crevettes égouttées.

Déposer dans des coquilles beurrées.

Saupoudrer de Parmesan râpé.

Avant de servir, griller au centre du four quelques minutes.

(On peut remplacer le Parmesan par un autre fromage au goût).

Mme Gervaise Boulanger

coquilles de crevettes chaudes

- 1 bte de (7 on.) de crevettes
- 1 tasse de sauce Béchamel moyenne
- jus d'un demi-citron
- 1 jaune d'oeuf
- 1 blanc d'oeuf battu en neige
- chapelure
- beurre fondu

Préparer la sauce, y ajouter le jus de citron, le jaune d'oeuf, les crevettes. Bien mélanger. Incorporer le blanc d'oeuf battu en neige et verser la préparation dans 4 coquilles beurrées. Recouvrir de chapelure, arroser de beurre fondu et gratiner à four chaud.

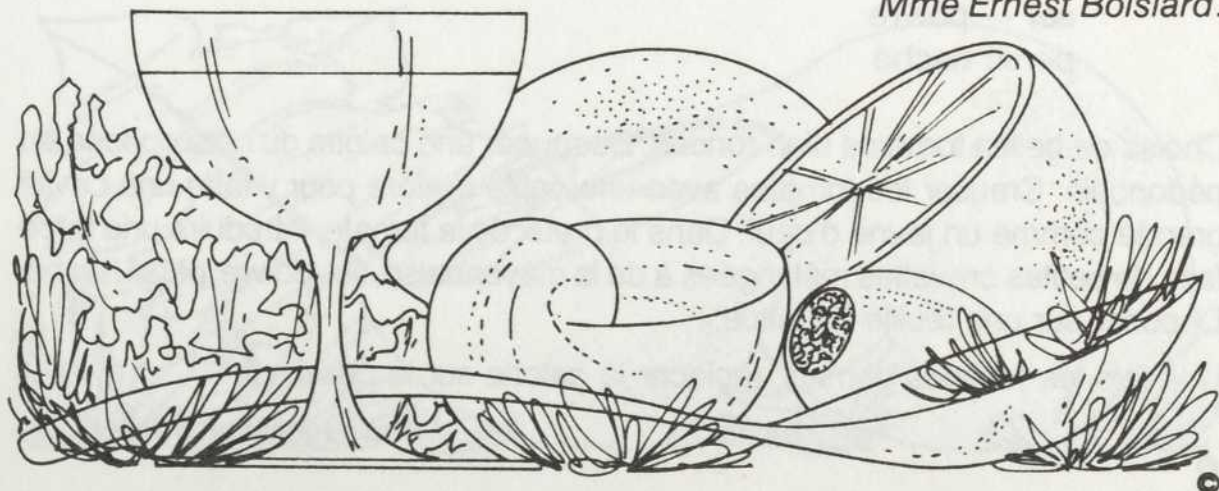
Mme Ernest Boislard.

coquilles de crevettes froides

- 1 bte (7 on.) de crevettes
- 1/3 tasse de mayonnaise
- 2 oeufs cuits dur
- 2 tomates
- 4 belles feuilles de laitue

Peler les tomates, les épépiner, les couper en quartiers. Écraser les oeufs à la fourchette, y ajouter les tomates, la mayonnaise et bien mélanger. Mêler délicatement aux crevettes. Servir sur une feuille de laitue.

Mme Ernest Boislard.



crevettes des îles

- 20 onces d'ananas coupés en morceaux (jus compris)
- 2 petites boîtes de crevettes
- 2 c. à soupe combles de sauce soya
- 1/2 c. à t. de monosodium glutamate (accent)
- 2 à 3 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de céleri coupé en biseau
- 1/2 tasse de piment vert en aiguillettes
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1/4 tasse d'eau froide
- 1 1/2 c. à tab. de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de beurre ou huile

Chauffer le beurre ou l'huile et y faire revenir l'ail. Ajouter la boîte d'ananas, le céleri, le piment et amener à ébullition (5 minutes environ).

Ajouter la cassonade, la sauce soya, le vinaigre, le glutamate et laisser mijoter 2 minutes.

Dissoudre la fécule de maïs dans de l'eau pour épaissir.

Chauffer les crevettes dans la sauce et servir avec du riz.

Mme Roger Héon.

entrées: tomates aux crevettes

- 1 tomate par personne
- crevettes
- mayonnaise
- sel — poivre
- persil haché

Choisir de belles tomates bien rondes. Découper une calotte du côté opposé au pédoncule. Creuser les tomates avec une petite cuillère pour y faire une cavité grande comme un jaune d'oeuf. Dans le creux de la tomate, introduire une farce faite de petites crevettes mélangées à de la mayonnaise, sel, poivre, persil haché. Déposer sur une feuille de laitue.

Une fois les tomates garnies, replacer la calotte sur le dessus.

Mme Gervaise Boulanger.

garniture aux crevettes

1/2 boîte de petites crevettes (4 1/2 onces)
 6 c. à tab. de beurre
 6 c. à tab. de farine
 2 1/2 tasses de lait
 1/2 tasse de crème
 sel — poivre
 2 c. à tab. de jus de citron
 petits choux

Passer les crevettes à l'eau froide et les égoutter.

En réserver quelques-unes pour la garniture.

Hacher le reste des crevettes.

Fondre le beurre et ajouter la farine bien mélanger.

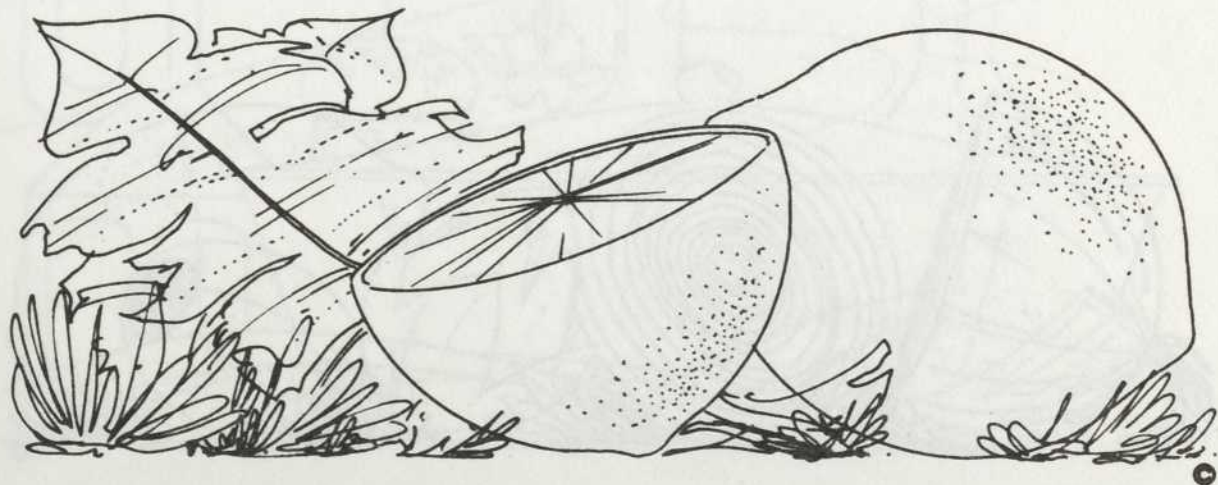
Ajouter le lait, la crème et cuire sans cesser de remuer jusqu'au premier signe d'ébullition.

Retirer du feu, saler et poivrer.

Ajouter le jus de citron, les crevettes hachées et laisser refroidir en remuant de temps à autre.

Une heure avant de servir, farcir des petits choux avec ce mélange et décorer d'une crevette.

Mme Aline Lavoie.



gourmandises aux crevettes

PÂTE À CHOUX

- 1/2 tasse de beurre
- 1/8 c. à t. de sel
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 tasse de farine
- 4 oeufs non battus

Amener à ébullition le beurre et l'eau, y ajouter la farine d'un seul coup en brassant rapidement. Continuer de brasser jusqu'à ce que le mélange laisse les côtés de la casserole et se colle à la cuillère en une masse. Retirer du feu.

Ajouter les oeufs (un à la fois) en battant entre chaque addition. Laisser tomber par toutes petites cuillerées sur une tôle à biscuits graissée à 3 pouces de distance. Cuire 10 minutes à 450°F. Diminuer à 350°F. et cuire 15 minutes. Refroidir. Enlever un chapeau et garnir avec le mélange de crevettes.

8 on. de crevettes en paillettes

- 1 1/4 tasse de céleri en dés
- 3/4 tasse de mayonnaise
- 1/4 tasse d'olives émincées
- 2 c. à t. de jus de citron
- 1 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre

Mélanger tous les ingrédients et en farcir les choux juste avant de servir.

Mme Micheline Benoit.



crevettes matanaises au gratin

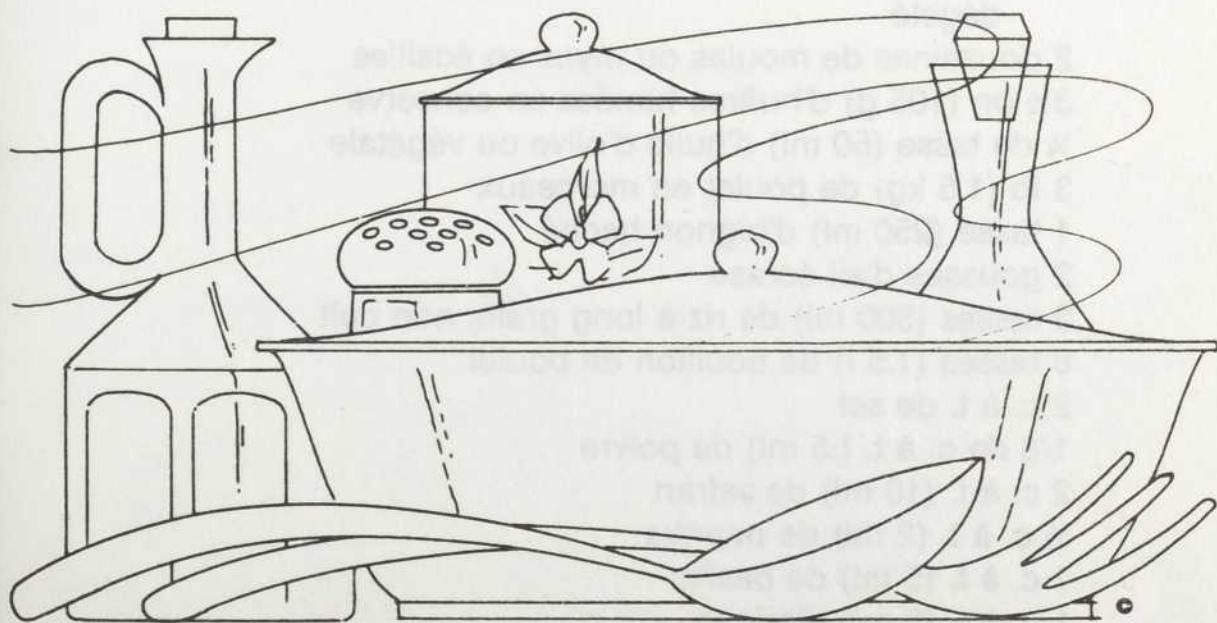
1 lb de crevettes
 2 oignons émincés
 1 gousse d'ail
 1/2 verre de vin blanc
 eau
 sel — poivre
 chapelure
 fromage râpé

Dans un poêlon cuire à feu vif pendant 10 minutes les crevettes, l'oignon, l'ail, le vin blanc et l'eau pour faire une belle sauce. Saler et poivrer. Lorsque les crevettes sont cuites, préparer une Béchamel avec le jus de cuisson. Assaisonner et verser le tout dans un plat beurré allant au four.

Saupoudrer de chapelure et de fromage râpé et gratiner.

Servir très chaud.

Estelle Lévesque.



paella



- 1 lb (454 g) de crevettes moyennes, fraîches et dégelées
- 2 entiers (1½ lb chaque) (750 g chaque) 12 onces (340 g) d'homard cuit en carapace, morcelé ou chair de homard en conserve dégelé
- 2 douzaines de moules ou myes en écailles
- 3½ on (105 g) d'huîtres fumées en conserve
- ¼ de tasse (50 ml) d'huile d'olive ou végétale
- 3 lb (1.5 kg) de poulet en morceaux
- 1 tasse (250 ml) d'oignon haché
- 2 gousses d'ail écrasé
- 2 tasses (500 ml) de riz à long grain, non cuit
- 6 tasses (1.5 l) de bouillon de poulet
- 2 c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. (.5 ml) de poivre
- 2 c. à t. (10 ml) de safran
- ½ c. à t. (2 ml) de paprika
- 1 c. à t. (5 ml) de basilic
- 1 c. à t. (5 ml) d'origan

- 2 saucissons de pepperoni tranché
- ¼ de tasse (50 ml) de piment doux rouge, en dés
- ½ tasse (125 ml) d'olives farcies tranchées
- ½ tasse (125 ml) de vin blanc sec
- 1½ tasse (350 ml) de tomates, pelées, épépinées, hachées
- 12 on (340 ml) de pois congelés

- 1- Sauter le poulet dans l'huile chaude jusqu'à brun doré. Retirer, laisser en attente.
- 2- Dorer l'oignon et l'ail dans la même huile chaude.
- 3- Ajouter le poulet, le riz, 5 tasses (1.250 l) de bouillon de poulet et le reste des ingrédients mentionnés sauf les fruits de mer. Couvrir et laisser mijoter 25 à 30 minutes. Additionner de bouillon de poulet si le riz tend à sécher.
- 4- Ajouter les fruits de mer en surface; couvrir et cuire jusqu'à l'entrebaillement des écailles environ 10 minutes. Mettre de côté les fruits de mer en écailles. Mêler les autres légèrement.
- 5- Transférer la préparation dans un plat à frire ou un plat à Paella. Garnir de coquillage. Griller quelques minutes si la Paella semble trop liquide.

Ministère Pêches et Océans.



piments verts farcis aux crevettes

- 4 piments verts (grosueur moyenne)
- 1 oignon haché (grosueur moyenne)
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1/4 tasse de beurre ou de margarine
- 1 lb de crevettes cuites coupées en morceaux
- 1 1/2 tasse de biscuits au fromage émiettés
- 1 oeuf
- 2 c. à tab. de lait
- 1/2 c. à t. de sel
- un peu de poivre

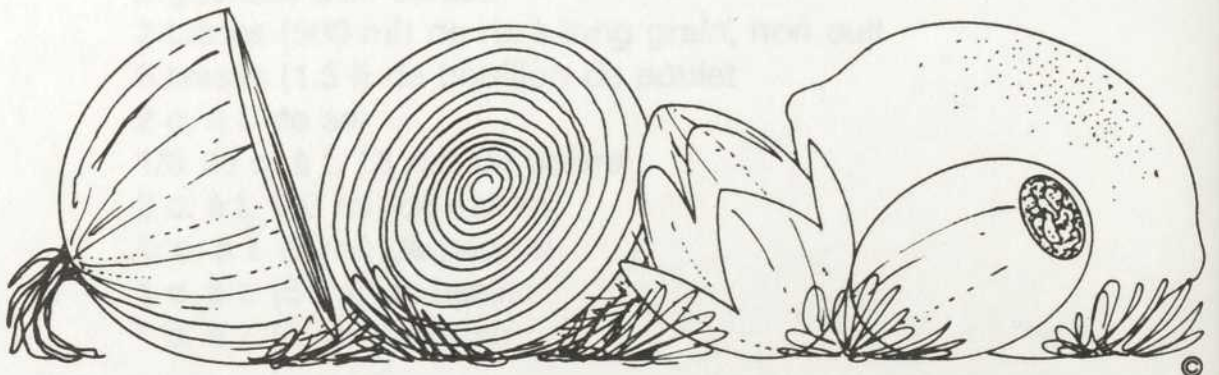
Enlever une tranche mince sur le dessus des piments verts et les évider. Cuire à couvert dans une petite quantité d'eau bouillante salée durant 5 minutes. Égoutter.

Frirer l'oignon et le céleri dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres; ajouter les crevettes et les biscuits émiettés. Retirer du feu.

Battre ensemble l'oeuf, le lait, le sel et le poivre et mêler à la première préparation. Farcir les piments de ce mélange et les placer dans un plat graissé de 8" carré. Couvrir d'un papier aluminium.

Cuire au four à 350°F. durant 30 minutes. Découvrir et cuire 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que le mélange de crevettes commence à brunir.

Mme Hélène Gauthier.



poires farcies aux crevettes

1 boîte (28 onces) de poires
 1 paquet (8 onces) de fromage blanc à la crème
 1 ou 2 c. à tab. de lait
 1 boîte (4³/₄ on) de crevettes, hachées fin
 1 c. à t. de jus de citron
 1/8 de c. à t. de sel
 paprika
 olives farcies
 quartiers de citron
 laitue

Égoutter les demi-poires. Crémer le fromage avec le lait. Incorporer les crevettes, jus de citron et sel. Farcir la cavité de chaque poire. Saupoudrer de paprika. Décorer d'une olive et servir sur une coupe de laitue avec quartier de citron.

Donne 6 à 7 portions.

Ministère Pêches et Océans.

riz frit aux crevettes matanaïses

3 c. à tab. d'huile
 2 oeufs battus légèrement
 1/2 c. à t. de sel
 4 tasses de riz cuit
 2 c. à tab. de sauce soya
 2 c. à tab. de sherry
 3 échalotes émincées, avec les queues
 1 lb de crevettes

Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Saler les oeufs et les faire frire, en les remuant constamment avec une spatule. Ajouter le riz, la sauce soya, les échalotes et le sherry. Mélanger parfaitement et ajouter délicatement les crevettes. Conserver chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir.

Mme Luce Lévesque.

pommes de terre farcies aux crevettes



- 1 paquet (7 on) de crevettes cuites
- 6 grosses pommes de terre au four
- 2 c. à tab. de beurre fondu
- ¼ de tasse d'échalotes, finement tranchées
- 1 gousse d'ail moyenne écrasée
- 1 oeuf moyen
- ¼ de tasse de beurre ramolli
- ½ tasse de lait frémit
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre blanc
- 1 tasse de fromage cheddar fort, râpé
- 3 c. à tab. de beurre fondu
- Persil pour décorer

- 1- Faire mijoter les crevettes à l'eau bouillante salée. Couper en morceaux. Nettoyer les pommes de terre et cuire au four 400°F, environ une heure.
- 2- Sauter les échalotes, l'ail et les crevettes dans le beurre chaud. Laisser en attente.
- 3- Couper une tranche mince sur le dessus de chaque pomme de terre. Retirer la pulpe et conserver la peau. Mettre la pulpe en purée. Mêler la purée, l'oeuf, le beurre, le lait, le sel et le poivre. Battre jusqu'à consistance onctueuse.
- 4- Incorporer le fromage et le mélange de crevettes.
- 5- Farcir l'intérieur des pommes de terre en arrondissant le dessus. Arroser de beurre fondu. Cuire à four 500°F, environ 10 minutes ou jusqu'à bien dorées. Garnir de persil.

Donne 1 pomme de terre par portion

Ministère Pêches et Océans.

riz aux crevettes avec sauce chinoise aux cerises

1 tasse de riz à long grain	1/2 piment rouge
2 1/2 tasses d'eau	1 branche de céleri
1 c. à t. de sel	1 échalote
1 bte de crevettes (4 1/2 on.)	1 gousse d'ail
1 petite bte de champignons	1 c. à tab. de beurre
1/2 piment vert	2 c. à tab. d'huile d'arachide

Cuire le riz dans l'eau bouillante salée. Dans un poêlon, mettre le beurre et l'huile et y ajouter l'ail, les piments, l'échalote, le céleri et les champignons. Chauffer seulement, sans laisser cuire. Y mettre le riz cuit et brasser délicatement. Servir accompagné de sauce chinoise aux cerises et décoré de crevettes.

Mme Ernest Boislard.

salade de crevettes

- 1 tasse de petites coquilles (pâtes alimentaires)
- 1/2 lb de crevettes
- 1/2 lb de fromage Cottage
- 1 pamplemousse
- 1/2 tasse de sauce Chili
- 1 c. à tab. d'échalotes hachées
- 1 c. à t. de persil
- 1 c. à t. de jus de citron
- sel — poivre
- 1/4 c. à t. de sauce Tabasco
- quelques grosses crevettes fraîches

Cuire les coquilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres, à l'eau bouillante salée et bien les égoutter. Laisser refroidir. Cuire les crevettes au court-bouillon et bien les égoutter lorsqu'elles sont refroidies.

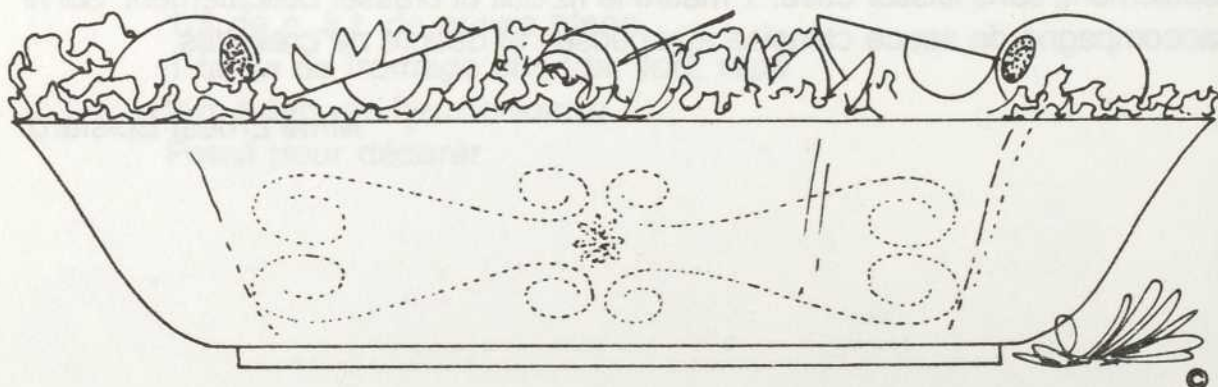
Couper en morceaux un pamplemousse soigneusement pelé.

Mélanger les 3 premières préparations au fromage Cottage.

Mêler la sauce Chili, l'échalote revenue, le persil, la sauce Tabasco, le jus de citron et ajouter au premier mélange. Assaisonner. Bien mêler et vérifier l'assaisonnement. Servir en portions individuelles dans des demi-pamplemousses évidés garnis d'une c. à tab. de sauce Chili. Décorer d'un bouquet de persil et entourer de grosses crevettes fraîches.

Ou encore: tasser dans un moule en couronne légèrement huilé et réfrigéré quelques heures avant le service. Au moment de servir, démouler et remplir le centre de sauce Chili ou de sauce cocktail. Entourer de grosses crevettes et d'olives noires.

Micheline Caty.



salade de crevettes printanière

2 lb de crevettes, cuites
 3 tasses de têtes ou fleurons de brocoli, cuit
 3 tasses de chou râpé, cuit
 3 tomates, coupées en quartiers
 2 tasses de haricots verts cuits, coupées en diagonale
 laitue
 radis

Marinade:

1 tasse de ketchup
 ½ tasse de vinaigre
 2 c. à tab. de sauce Worcestershire
 1 c. à tab. de moutarde préparée
 ¾ de tasse d'huile végétale
 1 c. à t. de paprika
 une pincée de poivre de cayenne
 quelques gouttes de sauce Tabasco

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Ajouter les crevettes et les légumes à la marinade. Laisser à la température de la pièce 3 à 4 heures. Égoutter. Servir sur laitue, garnir de radis tranchés.

Donne 6 portions.

Substitut aux légumes: carottes, choux fleurs, choux de Bruxelles, cuits.

Ministère Pêches et Océans.

trésor de crevettes

1 paquet (12 on) de petites crevettes, cuites
 7 grosses tomates
 2 c. à tab. d'oignon vert, tranché fin
 ½ c. à t. de sel
 1/8 de c. à t. de poivre
 1/3 de tasse d'ananas broyés, égouttés
 ¼ de tasse de mayonnaise
 bouquet de persil

Peler, épépiner et hacher la pulpe d'une tomate. Couper les autres tomates en 6 quartiers égaux sans séparer la base. Mélanger les crevettes avec la tomate hachée et les autres ingrédients sauf le persil. Farcir les tomates en ouvrant chaque quartier. Réfrigérer. Garnir de persil. Servir sur de la verdure.

Donne 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.

salade de crevettes et pétoncles

1 tasse de poisson
 1 tasse de pétoncles cuits coupés en quatre
 1 tasse de crevettes cuites
 2 c. à tab. de jus de citron
 2 c. à tab. d'oignon haché
 1 tasse de céleri haché
 mayonnaise
 feuilles de laitue
 tomates
 oeufs durs
 concombre

Mélanger délicatement les ingrédients et humecter de mayonnaise. Placer sur des feuilles de laitue. Garnir de quartiers de tomates, de rondelles d'oeufs et de concombre.

Jeannine Arsenault Smith.

sandwiches aux crevettes

1 tasse de crevettes cuites, finement hachées
 1/2 c. à t. de sel
 1/2 c. à t. d'oignon râpé
 2 c. à tab. de céleri finement haché
 1 c. à t. de jus de citron
 quelques gouttes de sauce Tabasco
 2 c. à tab. de câpres hachées
 1 c. à tab. de persil haché
 1/4 tasse de mayonnaise

Mêler ensemble tous les ingrédients. Si nécessaire ajouter de la mayonnaise pour que le mélange s'étende facilement. Décorer chaque sandwich d'une brindille de cresson.

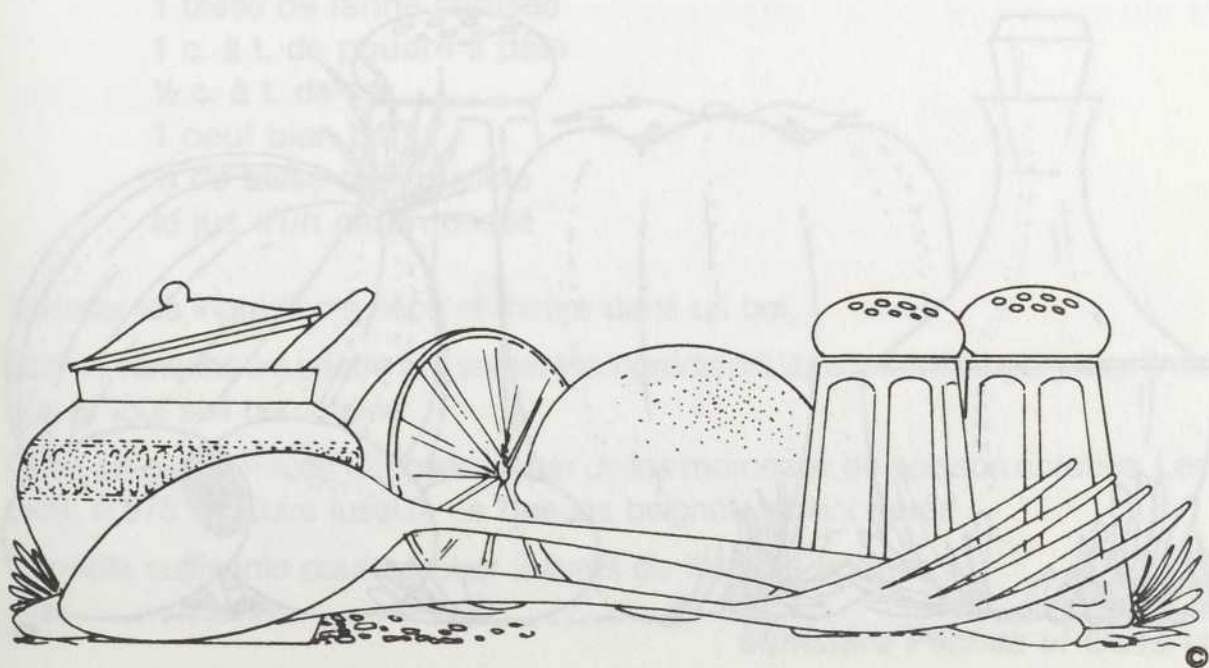
Mme Michel Boulanger.

sauce aux crevettes

- $\frac{3}{4}$ tasse d'huile d'olive
- 1 petit oignon haché finement
- 1 gousse d'ail
- 8 onces de sauce aux tomates
- 1 bte (15 on.) de tomates
- 2 c. à t. de sel
- $\frac{1}{4}$ c. à t. de poivre
- 2 c. à tab. de vinaigre
- 1 tasse de crevettes cuites et nettoyées
- 8 onces de macaroni long

Faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail pour environ 5 minutes. Y ajouter la sauce, les tomates, les assaisonnements et le vinaigre. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure, en brassant souvent. Cuire le macaroni et bien l'égoutter. Au moment de servir, ajouter les crevettes à la sauce, bien mêler et verser le tout sur le macaroni.

Mme Ernest Boislard.



soufflé aux crevettes et au pernod

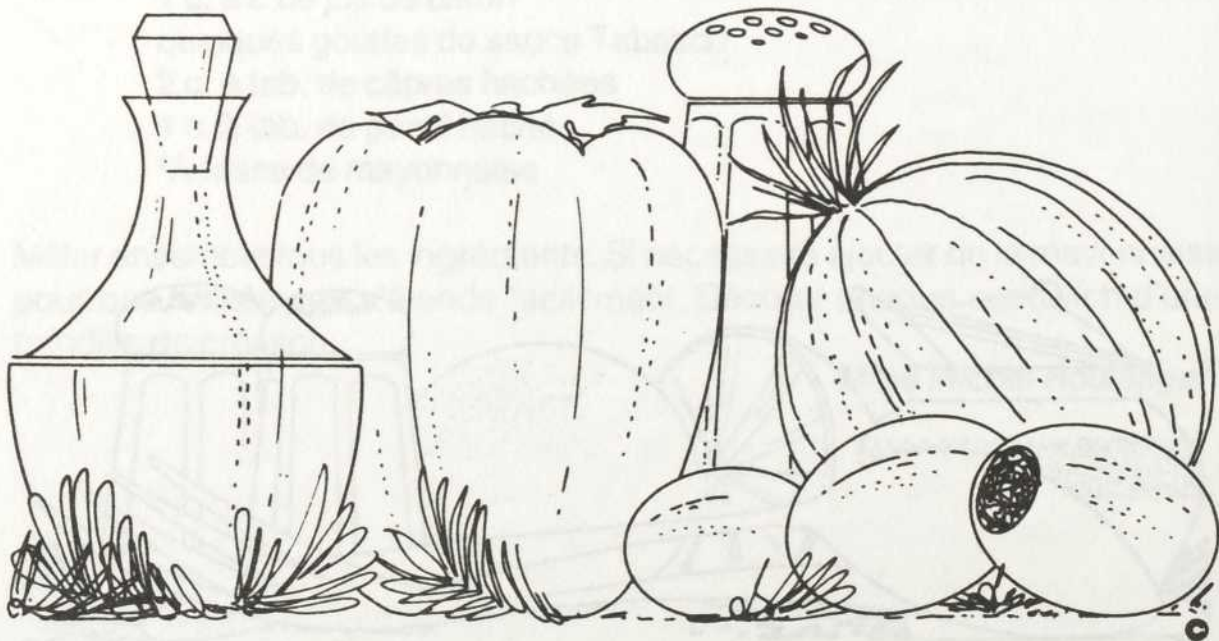
1/2 lb de crevettes
 6 à 8 échalotes
 1/3 tasse de Pernod
 2 c. à tab. de beurre
 2 c. à tab. de farine
 1/4 tasse de vin blanc sec
 1/4 tasse de crème 35%
 4 jaunes d'oeufs
 5 blancs d'oeufs
 persil

Sauter les crevettes au beurre; ajouter l'échalote hachée finement et laisser mijoter quelques minutes. Flamber au Pernod.

Conserver suffisamment de crevettes pour obtenir 1/4 de tasse de crevettes coupées en dés. Verser le reste des crevettes dans le bol du mélangeur et réduire en purée. Faire une sauce avec les 2 c. à tab. de beurre, la farine le vin blanc sec et la crème. Assaisonner. Ajouter les jaunes d'oeufs battus, la purée de crevettes et les crevettes en morceaux. Incorporer aux blancs d'oeufs en neige ferme mais non sèche. Verser dans un moule beurré et saupoudrer de persil frais haché.

Cuire à 375°F. de 25 à 30 minutes.

Micheline Caty.



beignets au crabe

- 1 tasse de farine
- 1 c. à tab. de poudre à pâte
- 1 c. à t. de sel
- un soupçon de poivre
- 2 oeufs
- $\frac{2}{3}$ tasse de lait
- 1 c. à t. de beurre fondu
- 2 tasses de crabe

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et les assaisonnements. Battre les oeufs, y ajouter le lait et le beurre fondu et mêler aux ingrédients secs tamisés. Battre jusqu'à consistance lisse. Émietter le crabe et l'incorporer à la pâte. Cuire à pleine friture en jetant le mélange par cuillerée dans de la graisse ou de l'huile à 375°F. jusqu'à ce que chaque beignet soit doré.

Mme Annette Langlois.

pâte au citron pour beignets de poisson ou de fruits de mer

- 1 tasse de farine tamisée
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ c. à t. de sel
- 1 oeuf bien battu
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau froide
- le jus d'un citron passé

Tamiser les ingrédients secs et mettre dans un bol.

Faire la fontaine au centre et y verser les ingrédients liquides. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.

Cuire en pleine friture, déposer un par un les morceaux de poisson enrobés. Les cuire à 375°F. Cuire jusqu'à ce que les beignets soient dorés.

Quantité suffisante pour enrober 2 livres de filets de poisson.

Ministère Pêches et Océans.

bisque de crabe et crevettes

6 onces de chair de crabe ou
 1 bte de chair de crabe en conserve
 7 onces de crevettes congelées
 2 c. à tab. de beurre ou margarine
 2 c. à tab. farine
 1 c. à tab. d'oignon finement haché
 1 c. à tab. piment vert haché fin
 1/2 c. à t. de sel
 1/4 c. à t. de sel de céleri
 2 c. à tab. Xéres (sherry sec)
 1 1/4 tasse de lait
 1 1/4 tasse de crème légère (15%)
 1 pincée de muscade

Décongeler la chair de crabe, bien l'examiner et retirer tous les morceaux de carapace ou cartilage qui pourraient s'y trouver. Couper en bouchées. Préparer les crevettes tel qu'indiqué sur l'enveloppe.

Fondre le beurre dans un poêlon épais ou au bain-marie.

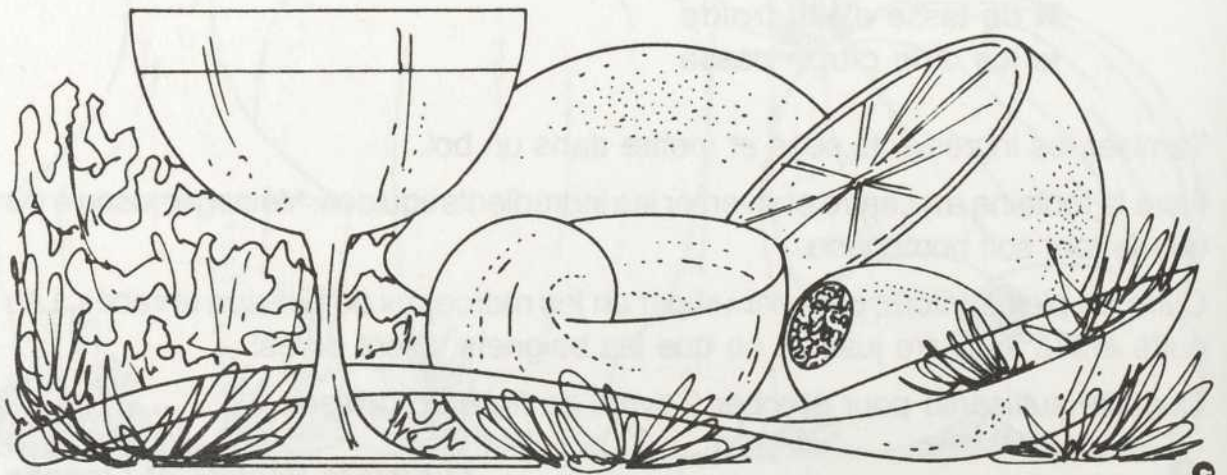
Incorporer la farine et les assaisonnements. Verser le lait et la crème graduellement en remuant.

Ajouter l'oignon. Chauffer au bain-marie ou à feu doux, en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ne pas bouillir.

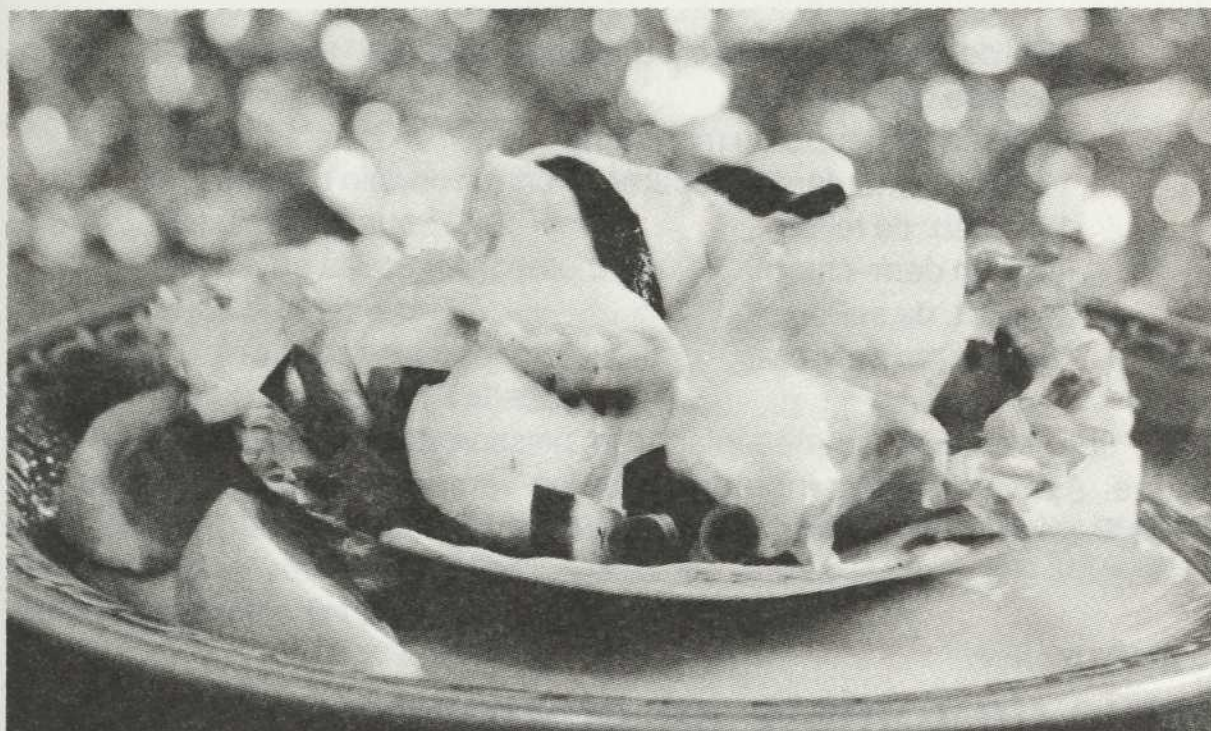
Ajouter le piment, la chair de crabe, le Sherry et les crevettes.

Mêler en ayant soin de ne pas briser les bouchées de crabe. Laisser mijoter quelques minutes pour marier les saveurs.

Mme Hélène Gauthier.



coquille du capitaine



- 1½ lb de filets de poisson, congelés, coupés en cubes de 1 pouce
- ½ tasse de vin blanc sec
- 1½ tasse d'eau
- ½ c. à t. de sel
- quelques grains de poivre
- 3 c. à tab. de beurre
- ¼ de tasse d'oignon vert, haché fin
- 3 c. à tab. de farine
- ½ c. à t. de sel
- quelques grains de poivre
- ½ tasse de lait
- 1 tasse de bouillon de poisson
- 1/3 de tasse de chapelure fraîche humectée de beurre
- fromage parmesan

Mélanger le vin, l'eau, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Ajouter le poisson et mijoter jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette, environ 5 à 10 minutes. Égoutter et réserver 1 tasse de bouillon de poisson. Fondre le beurre et attendrir l'oignon. Incorporer la farine, le sel et le poivre. Verser graduellement le lait et le bouillon. Cuire en remuant constamment jusqu'à consistance épaisse. Ajouter le poisson. Verser dans les ramequins graissés ou coquilles. Parsemer de chapelure et de fromage. Griller jusqu'à ce que doré.

Donne 6 entrées ou 4 mets principaux.

Ministère Pêches et Océans.

filets cuits au four

- 1 lb de filets de morue ou autres
- 1/2 tasse de chapelure
- 1/2 tasse de beurre ou margarine
- 1 c. à t. de moutarde préparée
- 1 c. à tab. de relish
- jus d'un demi-citron
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre

Dans une lèchefrite beurrée placer le poisson et la chapelure. Fondre le beurre. Ajouter tous les ingrédients et les verser sur le filet. Cuire au four à 400°F. environ 40 minutes. Arroser de temps à autre.

Jeannine Arsenault Smith.

aspic de tomate en couronne

- 1 lb de filets de poisson, cuits effeuillés
- 1 c. à tab. de gélatine
- 1 boîte (14 onces) de jus de tomates
- 1 c. à t. de sucre
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/2 c. à t. de jus d'oignon
- 1/4 de c. à t. de sauce Worcestershire
- 1 c. à tab. de vinaigre
- 1/2 tasse de concombre haché
- 1/4 de tasse de céleri en petits dés
- 1/4 de tasse de piment vert en petits dés

Faire tremper la gélatine 5 minutes dans 1/4 tasse de jus de tomates froid. Mélanger le sucre, le sel, le jus d'oignon, la sauce Worcestershire et le vinaigre au reste de jus de tomates et chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter le mélange de gélatine et dissoudre en remuant. Laisser prendre partiellement au froid puis incorporer le concombre, le céleri et le piment. Verser le mélange dans un moule en couronne d'une capacité de 4 tasses et faire prendre au froid.

Donne 4 portions — environ 45 calories par portion.

Remplir le centre avec le poisson effeuillé, ce qui donnera environ 120 calories au total par portion.

Ministère Pêches et Océans.

filets de poisson

- 2 lb de filets de poisson
- 1/3 tasse d'eau
- 1/2 c. à t. de sel
- 3 c. à tab. d'oignon haché
- 1/4 tasse de sauce Chili
- 1 c. à t. de sauce Worcestershire
- le jus de 2 citrons
- 3 c. à tab. de cassonade
- 1/4 c. à t. de sauce Tabasco
- 2 c. à tab. de beurre

Dans un plat graissé allant au four, déposer le poisson. Attendrir les oignons dans le beurre, retirer et mélanger avec les autres ingrédients. Verser sur le poisson et cuire à 400°F. pour 20 minutes.

Mme A. Picard.

filets parfumés au basilic

- 1 paquet (14 à 16 onces) de filets congelés, enveloppés individuellement
- 1/4 de c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 3 c. à tab. d'oignon haché
- 2 tomates en quartiers
- 1/2 c. à t. de basilic
- 2 c. à tab. de beurre ou autre corps gras, fondu

Séparer les filets et les mettre dans un plat à four graissé, peu profond. Parsemer de sel, de poivre et d'oignon. Disposer les quartiers de tomate autour du poisson et saupoudrer de basilic. Arroser le tout de beurre fondu. Cuire à four chaud (450°F) environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette.

Donne 4 portions — environ 155 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.

filets de poisson à l'orange

- 1 1/2 lb de filets de poisson
- 2 oranges
- 1 pincée de muscade
- 1/2 citron
- 2 c. à tab. de beurre

Essuyer les filets de poisson, les placer dans un plat beurré. Les saupoudrer de muscade et d'un peu de zeste d'orange râpé. Les arroser avec le jus d'orange et de citron. Mettre au four 10 à 15 minutes selon l'épaisseur des filets, à 400°F.

Mme Ernest Boislard.

filets de poisson à la moutarde

- 1 1/4 lb de filets de poisson à votre choix
- 1/4 tasse de moutarde sèche
- 1/4 tasse d'huile
- 1 gros oignon en rondelles
- sel — poivre
- ail au goût
- 1/4 tasse de vin blanc sec
- 2 c. à tab. de jus de citron

Verser l'huile dans une casserole allant au four et chauffer. Y déposer les morceaux de poisson et couvrir de moutarde et de rondelles d'oignon. Assaisonner. Arroser avec le vin et le jus de citron. Cuire 20 à 25 minutes à 375°F.

Mme Cécile Carrier.

filets de poisson en casserole

3 pommes de terre moyennes
 3 c. à tab. d'oignon haché finement
 3 c. à tab. de beurre
 2 c. à tab. de purée de tomates
 1 tasse de crème 15%
 ½ tasse de fromage cheddar râpé
 1 lb de filets de poisson
 sel — poivre
 tomates fraîches
 rondelles de piment vert

Peler les pommes de terre et les mettre entières dans l'eau bouillante salée. Cuire 5 minutes. Retirer du feu et couper en tranches minces. Étendre dans le fond d'un plat légèrement beurré et allant au four. Assaisonner. Faire cuire l'oignon dans le beurre sans laisser prendre couleur.

Diluer la purée de tomates dans la crème ainsi que la moitié du fromage râpé.

Verser sur l'oignon et chauffer sans bouillir juste pour fondre le fromage.

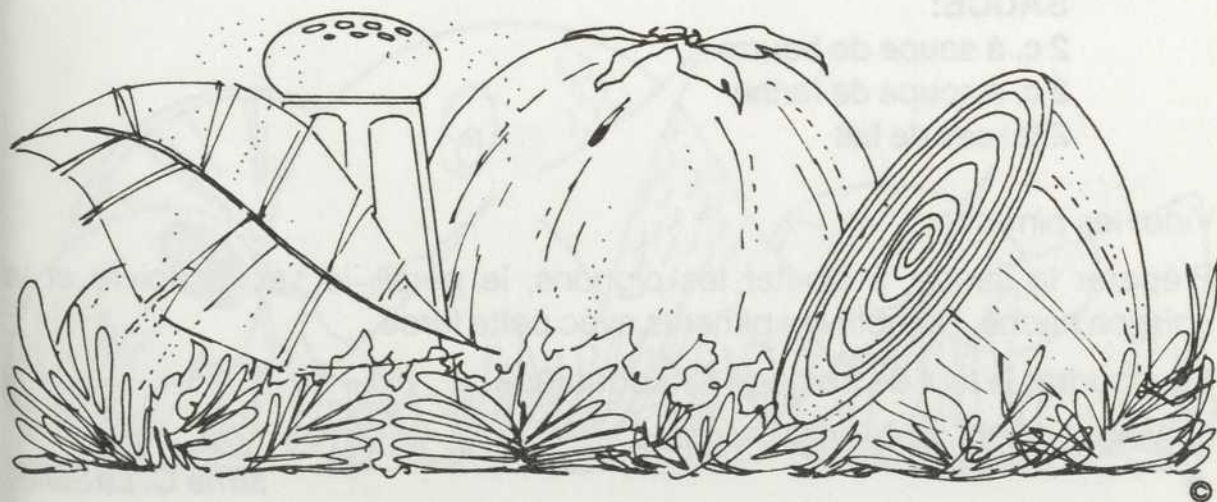
Napper les pommes de terre avec la moitié de la sauce et couvrir avec les filets de poisson. Bien assaisonner et verser le reste de la sauce.

Cuire à 450°F. de 15 à 20 minutes.

Retirer du four et saupoudrer de fromage râpé. Garnir de tranches de tomates, chacune entourée d'une rondelle de piment vert.

Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Micheline Caty.



plat de poisson et fromage

1 lb de filets de poisson
1 tasse de fromage cheddar râpé
1 boîte de crème de champignons
sel — poivre

Dans un plat beurré allant au four mettre le filet. Arroser de la crème de champignons. Saupoudrer de fromage. Saler et poivrer. Cuire à 375°F. environ 45 minutes.

Mme Roger Franc.

piments farcis au poisson

4 piments verts moyens
2 tasses de sauce Béchamel
1 tasse de poisson frais
1/4 tasse d'oignon haché finement
1 c. à soupe de persil
fromage cheddar râpé
sel — poivre

SAUCE:

2 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine
2 tasses de lait

Vider les piments.

Préparer la sauce, y ajouter les oignons, le persil, le sel, le poivre et le poisson haché. Remplir les piments avec cette farce.

Saupoudrer le tout de fromage Cheddar râpé.

Gratiner à 350°F. environ 30 minutes.

Mme C. LaSalle.

poisson à la bretonne

RECETTE PRIMÉE

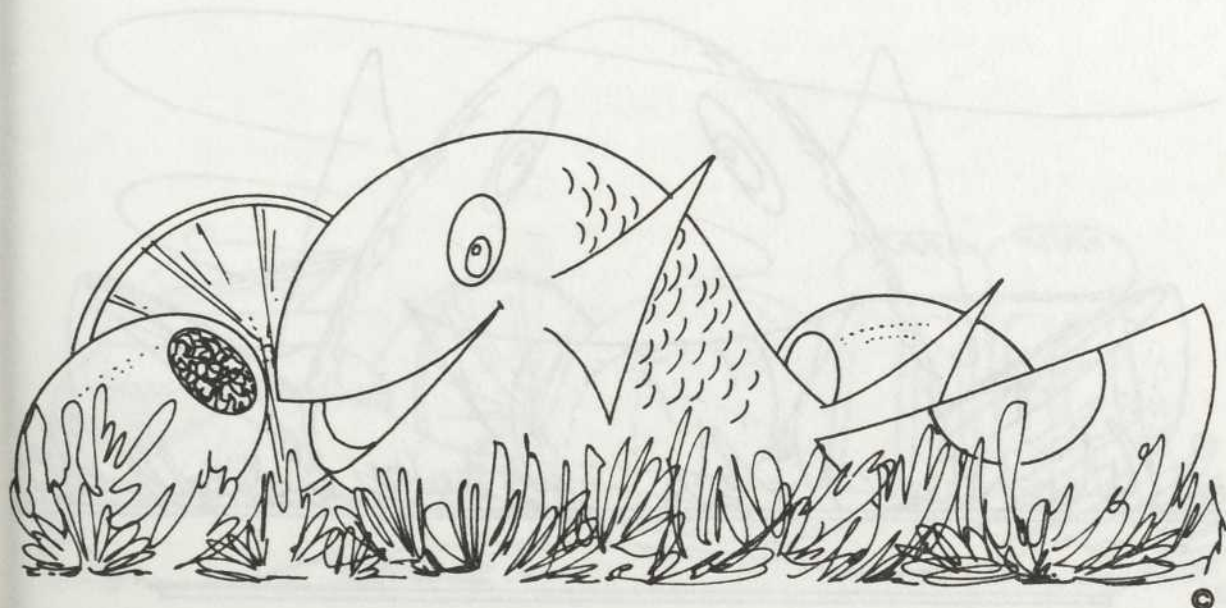
1/4 tasse d'oignon haché fin
 1/3 tasse d'huile végétale
 3 tasses de croûtes de pain
 1/2 tasse de lait chaud
 2 c. à tab. de persil haché
 3/4 c. à t. de sel
 1/4 c. à t. de poivre
 1/4 c. à t. de sarriette
 2 lb de filets de poisson
 3 c. à tab. d'huile
 1 1/2 c. à tab. de jus de citron
 paprika

Sauter l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter les croûtes de pain, le lait, le persil, le sel, le poivre et la sarriette. Bien mélanger. Disposer les filets de poisson en rond dans des moules à muffins préalablement enduits d'huile.

Remplir le centre avec la farce. Badigeonner le dessus avec l'huile et le jus de citron mélangés. Cuire à 375°F. pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit tendre. Badigeonner de temps à autre avec le mélange d'huile et de citron. Décoller les rouelles avec une spatule; démouler chaudes avec une cuiller.

Garnir de paprika et de persil haché.

Mme Annette Langlois.



poisson au four avec ananas

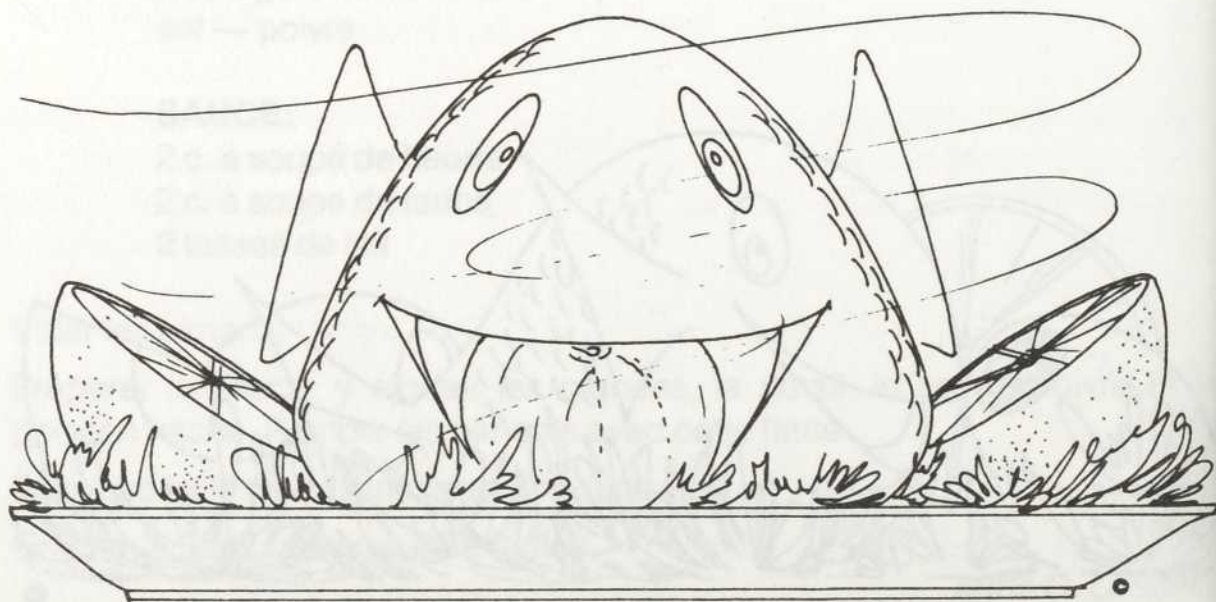
Tranches ou cubes d'ananas
 2 tasses de poisson cuit
 $\frac{3}{8}$ tasse de crème
 sel — poivre
 1 tasse de purée de pommes de terre
 1 oeuf battu
 2 c. à tab. de lait
 1 pincée de paprika
 fromage canadien râpé

Foncer une casserole beurrée d'un lit d'ananas en tranches ou en cubes. Ajouter le poisson cuit et émietté. Mélanger à la crème. Saler et poivrer. Battre ensemble la purée de pommes de terre, l'oeuf, le lait et le paprika. Mettre le tout sur le poisson. Cuire à 375°F. jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

Saupoudrer de fromage canadien râpé.

Remettre au four environ 10 minutes.

Mme Annette Langlois.



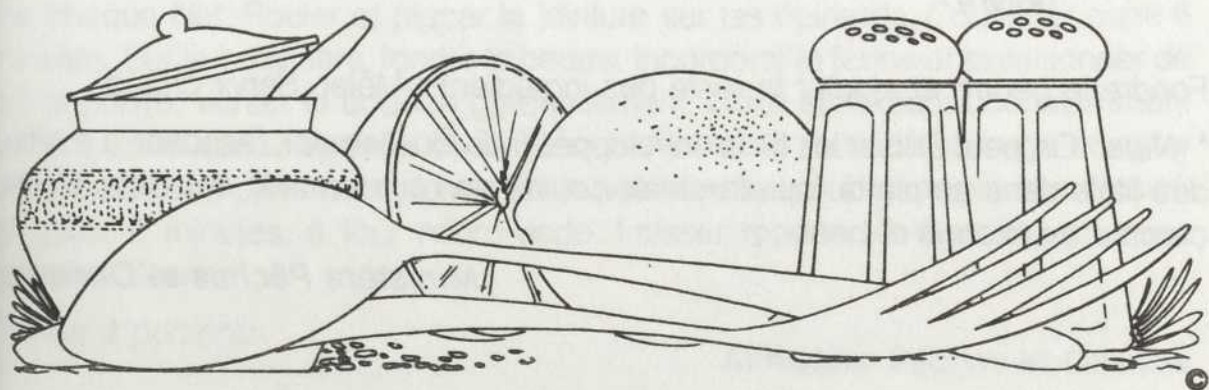
filets en sauce barbecue

- 2 lb de filets de poisson frais
- ½ de tasse de beurre fondu ou autre matière grasse
- 2 c. à tab. de jus de citron
- ¼ de tasse de catsup de tomates
- 1 c. à t. de sauce Worcestershire
- ¼ de c. à t. de moutarde en poudre
- 1 c. à t. de sel
- 2 c. à soupe d'oignon émincé
- persil

Placer les filets sur un gril-lèche-frite graissé. Mélanger le beurre, le jus de citron, le catsup, la sauce Worcestershire, la moutarde, le sel et l'oignon. Chauffer ce mélange et le verser sur les filets. Chauffer le four et placer le gril-lèche-frite de manière que le poisson se trouve à une distance de 2 à 4 pouces de la source de chaleur. Griller le poisson d'un côté seulement, en comptant environ 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson. Cuire jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Garnir de persil.

Donne six à huit portions.

Ministère Pêches et Océans.



filets de poisson farcis au citron

2 paquets (454 g chaque) de filets congelés
 25 mL de beurre
 50 mL d'oignon haché
 125 mL de céleri, haché fin
 500 mL de mie de pain en cubes
 2 mL de zeste de citron
 15 mL de jus de citron
 2 mL de sel
 quelques grains de poivre
 15 mL de persil haché
 15 mL de beurre fondu
 paprika

Décongeler partiellement les filets de poisson et trancher chaque bloc en deux horizontalement. Déposer la moitié du poisson dans un plat à four graissé. Sauté l'oignon et le céleri dans le beurre fondu jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les cubes de pain puis le zeste et jus de citron, le sel, poivre et persil. Étendre la garniture sur le poisson. Coiffer du reste des filets et badigeonner de beurre fondu. Saupoudrer de paprika. Mesurer l'épaisseur des filets farcis. Compter 10 minutes de cuisson par cm d'épaisseur. Couvrir le plat et cuire à four 230°C; retirer le couvercle durant les 20 dernières minutes de cuisson. Le poisson est cuit lorsque la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Servir avec sauce citron et ciboulette.

Donne 6 portions.

Sauce citron et ciboulette

75 mL de beurre
 25 mL de ciboulette ou oignons verts, hachés fin
 15 mL de jus de citron
 5 mL de zeste de citron
 1 mL de sel
 poivre

Fondre le beurre et ajouter le reste des ingrédients. Mêler. Servir chaud.

* *Note:* On peut utiliser les filets enveloppés individuellement. Disposer la moitié des filets dans un plat à four, farcie et couvrir de l'autre moitié des filets. Cuire comme mentionné ci-haut.

Ministère Pêches et Océans.

délice de filets au fromage

- 2 lb de filets de poisson frais ou congelés
- ½ tasse de lait
- 1 c. à t. de sel
- 1/3 de tasse de chapelure fine
- ¾ de tasse de fromage cheddar, râpé
- 2 c. à tab. de beurre

Mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse. Couper les filets en portions individuelles. Mélanger le lait et le sel. Tremper le poisson environ 3 minutes. Mêler la chapelure et le fromage. Égoutter le poisson et l'enrober du mélange de chapelure. Placer dans un plat à four graissé et saupoudrer du reste de chapelure. Parsemer de noisettes de beurre et cuire à four 450°F, 10 minutes par pouce d'épaisseur à l'état congelé ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette.

Donne 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.

filets à la florentine (au four micro-onde)

- 1 lb de filets de poisson, dégelés
- 1 paquet (10 onces) d'épinards congelés, hachés
- 1 paquet (4 onces) de fromage à la crème aux piments
- 1 c. à tab. de beurre
- 1 c. à tab. de farine
- pincée de sel
- pincée de poivre
- 2/3 de tasse de bouillon de poulet
- paprika

Placer les épinards dans un plat à four d'une pinte, peu profond. Couvrir et cuire 4 minutes; séparer, couvrir et cuire 3 à 4 minutes additionnelles. Égoutter et étaler au fond du plat. Assaisonner le poisson. Diviser ½ paquet de fromage également sur chaque filet. Rouler et placer la jointure sur les épinards. Couvrir et cuire 6 minutes. Sur la cuisinière, fondre le beurre, incorporer la farine et assaisonner de sel et poivre. Verser le bouillon graduellement. Cuire en remuant constamment jusqu'à consistance épaisse et onctueuse. Ajouter le reste du fromage et agiter pour fondre complètement. Verser sur le poisson. Saupoudrer de paprika. Couvrir et cuire 2 minutes, à four micro-onde. Laisser reposer, à couvert, quelques minutes. Servir.

Donne 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.

poché au lait

Le poisson peut aussi être poché dans du lait. Le poisson fumé cuit de cette manière est particulièrement bon.

2 lb de filets fumés
1 tasse de lait
1 c. à tab. de beurre
poivre

Mesurer l'épaisseur du poisson. Verser le lait dans une casserole, couvrir et y faire mijoter les filets jusqu'à ce qu'ils s'effeuillent facilement à la fourchette. Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur du poisson frais ou environ 20 minutes par pouce d'épaisseur du poisson congelé. Le poisson peut être poché au lait sur le dessus de la cuisinière ou cuit au four, à 350°F, dans un récipient couvert. Compter alors 15 minutes par pouce d'épaisseur pour le poisson frais et 30 minutes par pouce d'épaisseur pour le poisson congelé, ou cuire jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de poivre. Arroser du lait (épaissi ou non) et servir.

Donne six à huit portions.

Ministère Pêches et Océans.

poisson poché avec sauce aux olives

1 lb de filets
½ c. à t. de sel
1 tasse de lait
2 c. à tab. de beurre fondu ou autre matière grasse
2 c. à tab. de farine
1 c. à t. de jus de citron
¼ de tasse d'olives farcies, tranchées

Détailler les filets en portions. Faire mijoter doucement dans du lait salé, de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette. Retirer du feu. Dresser le poisson sur un plat chaud et garder à la chaleur. Mélanger le beurre fondu et la farine. Ajouter lentement le lait chaud. Cuire en remuant sur feu doux pour faire épaissir. Ajouter le jus de citron et les olives. Verser la sauce sur le poisson.

Donne trois à quatre portions.

Ministère Pêches et Océans.

poisson meringué

filets de poisson à votre choix
sel — poivre
jus de citron

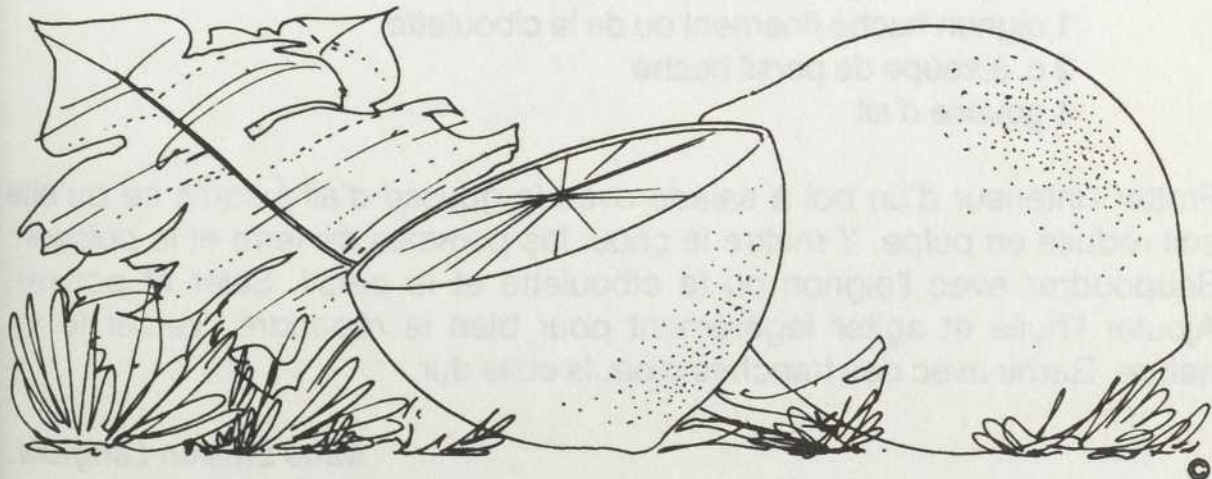
Essuyer les filets de poisson avec un linge humide, les couper en portions individuelles. Assaisonner de sel et de poivre et de quelques gouttes de jus de citron. Laisser reposer 1/2 heure si possible.

MERINGUE:

1 blanc d'oeuf
2 c. à tab. de mayonnaise
2 c. à t. d'oignon haché finement
1 pincée de sel

Préparer la meringue comme suit: Battre le blanc d'oeuf en neige, ajouter la mayonnaise et l'oignon. Étendre la préparation sur chaque morceau de poisson et cuire à 375°F. pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit tendre et la meringue bien levée et dorée.

Mme Émilien Langlois.



poisson roulé aux champignons

- 2 c. à tab. de beurre
- 1 tasse de champignons hachés
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1 lb de filets de poisson
- sel — poivre
- 8 tranches de bacon

Chauffer le beurre dans une petite poêle épaisse. Ajouter les champignons et le jus de citron et cuire à feu doux pendant 3 minutes. Couper les filets en deux sur le sens de la longueur. Saler et poivrer. Recouvrir avec les champignons.

Rouler chaque bande de poisson en commençant par le bout le plus étroit. Envelopper d'une tranche de bacon et fixer solidement le tout avec des cure-dents. Déposer sur une plaque et mettre à griller au centre du four jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

Tourner quelquefois durant la cuisson. Servir immédiatement.

Mme Gervaise Boulanger.

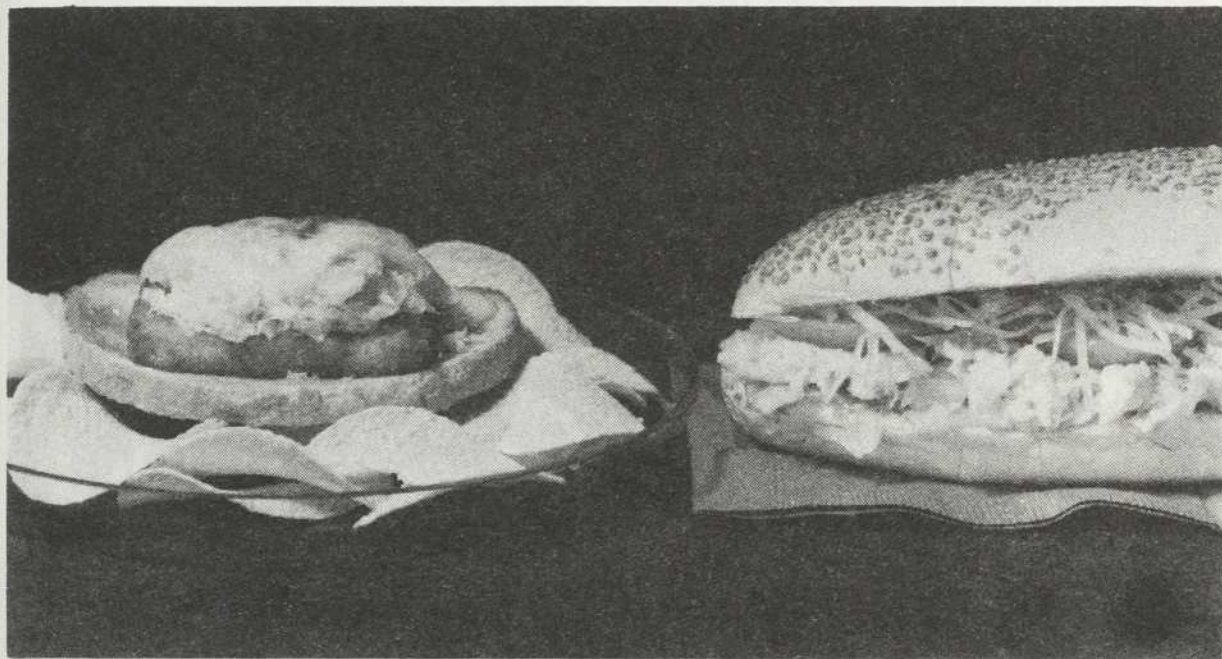
salade du pêcheur

- 1 chopine de poisson cuit émietté
- 1 chopine de chou filamenté
- 2 oeufs cuits dur
- 1/2 tasse d'huile à salade
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 chopine de pommes de terre bouillies tranchées
- 1 oignon haché finement ou de la ciboulette
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail

Frotter l'intérieur d'un bol à salade avec la gousse d'ail jusqu'à ce qu'elle soit réduite en pulpe. Y mettre le chou, les pommes de terre et le poisson. Saupoudrer avec l'oignon ou la ciboulette et le persil. Saler et poivrer. Ajouter l'huile et agiter légèrement pour bien la répandre. Verser le vinaigre. Garnir avec des tranches d'oeufs cuits dur.

Mme Émilien Langlois.

sandwich du marinier



8 portions de poisson panées
 8 tranches de pain de seigle
 beurre
 3 c. à tab. (40 ml) de vinaigrette russe
 1 tasse (250 ml) de choucroûte, bien égouttée
 8 tranches de fromage suisse

- 1- Cuire les portions de poisson selon la direction.
- 2- Beurrer le pain et asperger de vinaigrette.
- 3- Placer une portion de poisson sur chaque tranche de pain. Couvrir de choucroûte.
- 4- Relever de fromage et griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.

Ministère Pêches et Océans.

chaudrée de poisson épicée



- 1 lb de filets de poisson (frais, congelés)
- ¼ de tasse de beurre
- ½ tasse d'oignon en dés
- ½ tasse de céleri en dés
- 1/3 de tasse de piment vert en dés
- 3½ tasses d'eau
- 1 boîte de 19 on de tomates en boîte
- 1 boîte de 19 on de jus de tomate
- 1/3 de tasse de catsup aux tomates
- ½ tasse de riz

Bouquet garni:

- 2 c. à tab. d'épices à marinades
- 2 gousses d'ail en quartiers
- ½ c. à t. de paprika
- 1 c. à t. de sel
- 2 gouttes de sauce Tabasco
- 1 c. à t. de sauce Worcester

- 1- S'il y a lieu, laisser dégeler les filets ½ heure puis couper les blocs en cubes.
- 2- Fondre le beurre dans une grande marmite, cuire les légumes environ 5 minutes.
- 3- Ajouter eau, tomates, jus de tomate, catsup, riz et bouquet garni; mijoter 30 minutes.
- 4- Ajouter assaisonnements, sauces et poissons. Mijoter 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette.
- 5- Retirer le bouquet garni avant de servir.

Donne 1¼ tasse par portion

Ministère Pêches et Océans.

poisson savoureux

- 1 lb de filets de poisson frais
- 1 c. à t. de beurre ou autre corps gras, fondu
- 1 c. à tab. de jus de citron
- ½ c. à t. de sel
- un peu de poivre
- 4 tranches de tomate
- 4 tranches d'oignon ou
- 4 anneaux de piment vert
- 4 feuilles de laurier

Détailler les filets en quatre portions et les placer sur une grande feuille de papier aluminium épais ou poser chaque portion sur une feuille d'aluminium individuelle. Mélanger le beurre fondu, le jus de citron, le sel et le poivre. Verser sur les portions de poisson. Sur chaque portion, poser une tranche de tomate, une tranche d'oignon ou un anneau de piment vert et une feuille de laurier. Envelopper et sceller chaque paquet à l'aide d'un double pli pour empêcher la vapeur de s'échapper. Poser sur une tôle et cuire à four chaud (450°F) durant 15 minutes. Les paquets peuvent aussi être placés directement sur la braise en comptant le même temps de cuisson.

Donne 4 portions — environ 130 calories par portion.

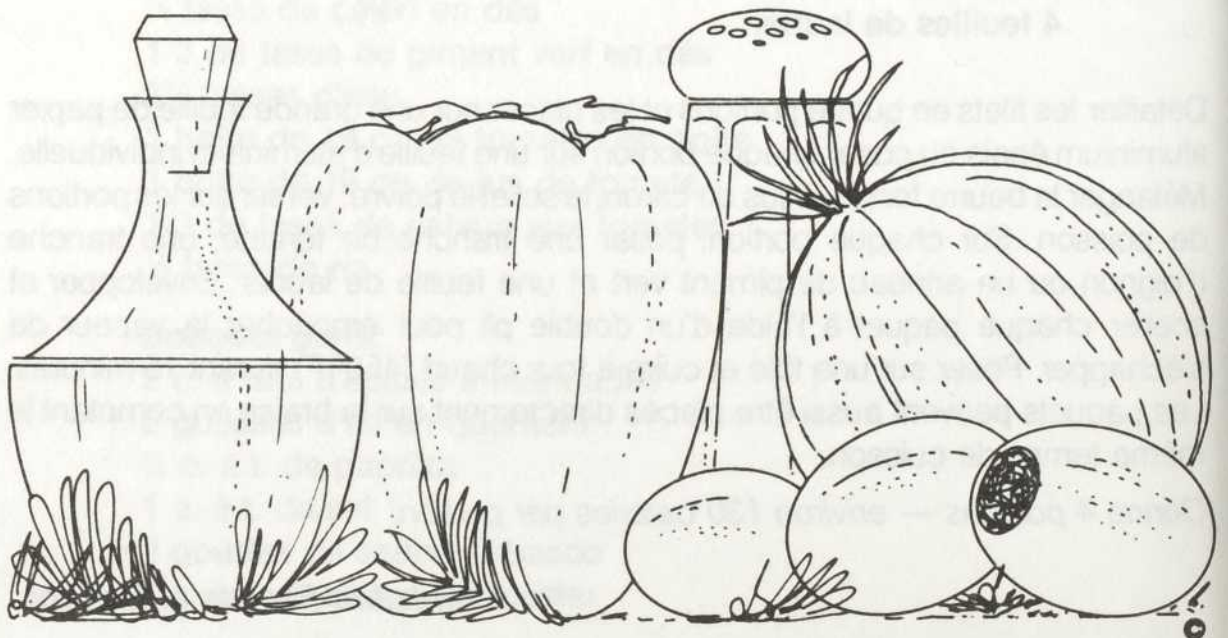
Ministère Pêches et Océans.

sous-marin pour capitaine

2 lb (908 g) de filets de poisson, cuits
½ tasse (150 ml) de sauce tartare
8 pains à sous-marins, 8" de long
½ tasse (125 ml) de beurre
4 tasses (1l) de laitue déchiquetée
vinaigrette française
4 tomates tranchées
1 tasse (1l) de fromage suisse râpé

- 1- Refroidir le poisson. Effeuillez et mélanger à la sauce tartare.
- 2- Beurrer les 2 moitiés du sous-marin. Étendre la laitue sur chaque moitié et asperger de vinaigrette.
- 3- Farcir la partie intérieure avec ½ tasse (125 ml) du mélange de poisson.
- 4- Garnir de tranches de tomates et parsemer de fromage râpé. Fermer le sous-marin et servir rehaussé d'olives ou de cornichons.

Ministère Pêches et Océans.



poissons des cheneaux

4 lb de petits poissons des cheneaux
 16 pommes de terre tranchées
 1 lb de lard salé tranché mince
 4 oignons tranchés
 1/4 c. à t. de marjolaine
 1/4 c. à t. d'estragon
 1/4 c. à t. de cerfeuil et persil
 sel — poivre

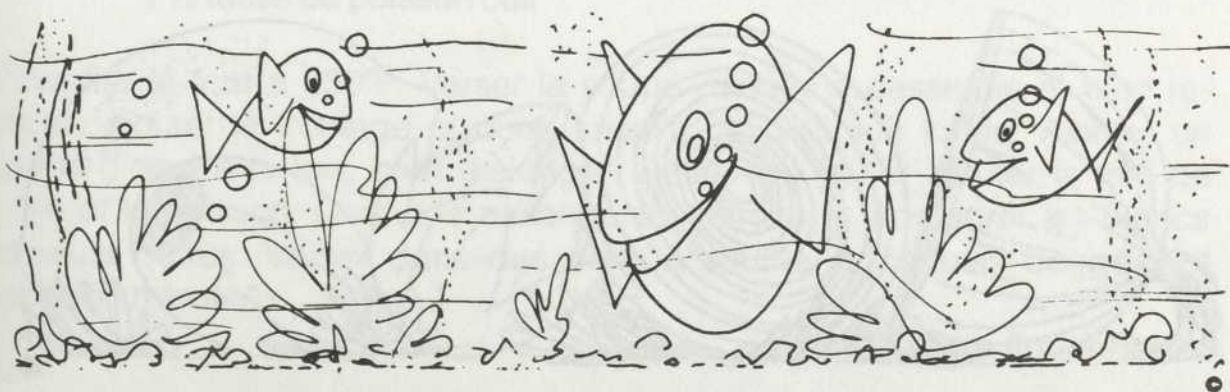
Vider les poissons. Faire revenir le lard et le mettre de côté. Faire revenir les oignons et les retirer.

Mettre dans la marmite un rang de pommes de terre, un rang de poisson, quelques grillades, des oignons, du sel, du poivre, du persil et les autres fines herbes. Recommencer cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Verser de l'eau bouillante à égalité et couvrir.

Cuire au four, à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Servir très chaud.

Méralda Croisetière.



chou farci de la pêche du jour

RECETTE PRIMÉE

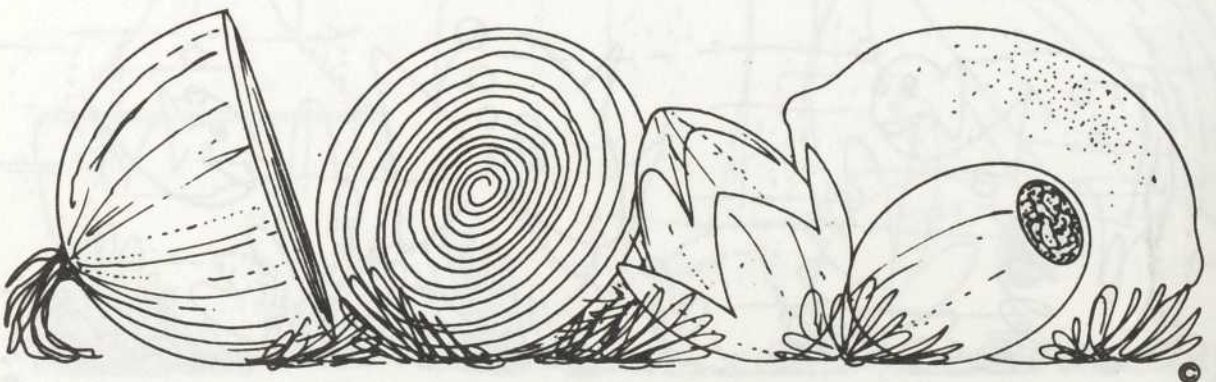
- 3 tasses de poisson cuit émietté
- 1 tasse de mie de pain
- 1/2 tasse d'oignon émincé finement
- 1/2 c. à t. de graines de céleri
- 1 c. à soupe de persil haché
- sel — poivre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- 2 oeufs
- 1/2 tasse de lait
- 12 feuilles de chou à demi-cuites

Émietter le poisson, y ajouter la mie de pain, l'oignon, les graines de céleri, le persil, le sel et le poivre, au goût. Ajouter la farine à laquelle on aura pris soin d'incorporer la poudre à pâte. Bien mélanger tous les ingrédients secs et les lier aux oeufs préalablement battus avec le lait. Laisser reposer 1 heure.

Dans l'eau bouillante, mijoter pendant 10 minutes les feuilles de chou. Les égoutter et en tapisser le fond et les côtés d'un plat creux graissé. Laisser dépasser d'au moins 1 pouce tout le tour. Mettre le poisson préparé sur le chou, le recouvrir d'une ou deux feuilles de plus et rabattre sur le dessus pour que le mélange soit bien enfermé dans le chou. Couvrir et cuire à 350°F. pendant 35 à 40 minutes. Retirer le couvercle, saupoudrer de fromage râpé et gratiner si désiré.

Servir chaud accompagné d'une crème d'asperges, ou d'autres légumes à votre choix.

Suzanne d'Halewyn-Baby



filets dorés aux croûtons

- 2 lb de filets de poisson congelés
- 4 c. à tab. de farine
- 1 c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de mie de pain en dés
- 4 c. à tab. de beurre ou autre matière grasse
- 1 c. à t. de graines d'aneth (dill)
- 1 tasse de crème sûre commerciale
- 1 citron tranché
- persil

Détailler les filets congelés en portions. Enfariner, saler et poivrer. Disposer dans un plat à four graissé et arroser de lait. Cuire à découvert, à 400° F, pendant 25 minutes. Dans la poêle à frire, dorer légèrement la mie de pain dans le beurre. Incorporer les graines d'aneth à la crème sûre. Retirer le poisson du four et napper de crème sûre. Couvrir avec les croûtons grillés. Cuire 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que la crème sûre soit prise. Garnir de persil et de tranches de citron.

Donne six à huit portions.

Ministère Pêches et Océans.

soufflé de poisson

- 1 boîte de 10¹/₄ on. de crème de champignons
- 1/2 tasse de fromage doux râpé
- 3 oeufs séparés
- 2 tasses de mie de pain émietté
- 1¹/₂ tasse de poisson cuit

Chauffer le four à 350°F. Verser la soupe dans une casserole et bien remuer, ajouter le fromage et cuire jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter un jaune d'oeuf à la fois, bien mélanger. Retirer du feu et ajouter la mie de pain et le poisson. Quand le mélange est refroidi, y incorporer les blancs d'oeufs battus. Verser dans des plats à soufflé individuels beurrés, et cuire 50 minutes.

Mme Arthur Fortin.

trempettes des grands jours

16 onces de crème sure
 1 bte (5 on.) de homard
 1 bte de (5 on.) de crevettes
 sel — poivre
 paprika
 jus d'un demi-citron

Égoutter les crevettes et le homard. Couper en petits morceaux. Les mêler à la crème sûre et au reste des ingrédients. Mettre assez de paprika pour donner une coloration rosée. On peut remplacer le homard par du crabe et varier les proportions.

Mme Claudette Savoie.

dorés en casserole

2 dorés de 2 lb
 2 oignons émincés
 4 tomates pelées et tranchées
 2 tasses de champignons émincés
 2 tasses de grosses crevettes
 1 piment vert haché finement
 1 tasse de vin blanc sec
 sel — poivre

BEURRE MANIÉ:

1/4 tasse de beurre ou margarine
 1/4 tasse de farine (travaillés ensemble)

Placer les dorés dans un plat beurré allant au four. Saler et poivrer.

Faire revenir les oignons, les champignons et le piment vert dans le beurre, juste pour dorer légèrement.

Verser sur le poisson. Ajouter les tomates. Mouiller avec le vin blanc sec. Cuire à 350°F. durant 20 minutes.

Lorsque le poisson est cuit, vider le liquide dans le poêlon et épaissir avec le beurre manié.

Recouvrir le poisson de cette sauce et saupoudrer de persil.

Mme Rita Fillion.

filets de doré

- 1 filet de doré
- 2 tasses de lait
- chapelure
- 1/2 tasse d'échalotes émincées
- 1 c. à tab. de persil
- 1 c. à tab. de ciboulette
- un peu d'estragon frais
- 1 petit avocat mûr en dés
- 1/2 tasse de beurre
- noix de beurre
- persil
- tranches de citron

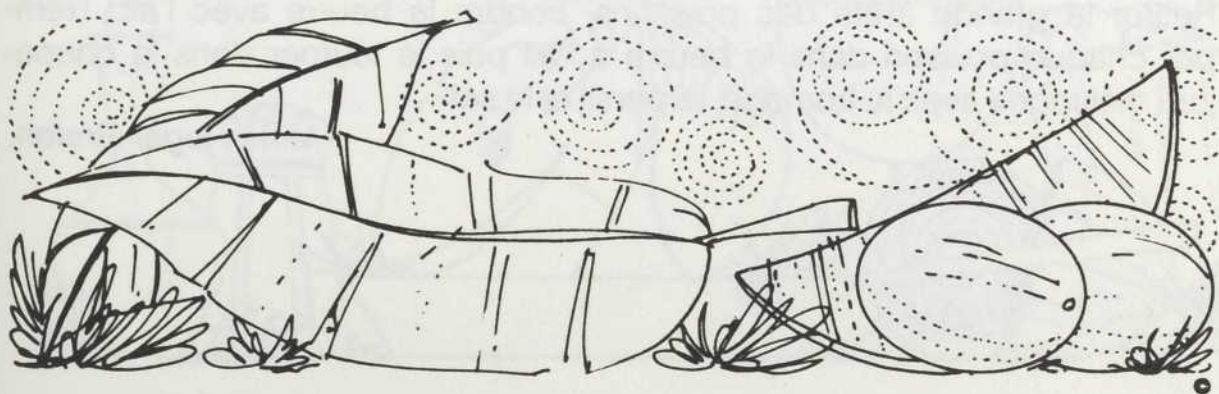
Faire tremper le filet de doré dans le lait froid pour 15 minutes. L'égoutter et l'enrober de chapelure.

Fondre la moitié du beurre dans un poêlon et y dorer le poisson sur les deux côtés. Garder au chaud. Faire revenir les échalotes hachées quelques secondes, ajouter la ciboulette, le persil, l'avocat et l'estragon.

Verser cette préparation sur le poisson et parsemer de noix de beurre. Mettre au four pour dorer le tout, environ 10 minutes à 400°F.

Servir avec des tranches de citron et du persil.

Mme Rita Fillion.



darnes dorées sur le grill

- 2 lb de darnes de poisson de 1 pouce d'épaisseur
- 1 c. à tab. d'oignon râpé
- 2 c. à tab. de jus de citron
- ¼ de tasse de beurre fondu ou autre matière grasse
- 1 c. à t. de sel
- un peu de poivre
- ¼ de c. à t. de thym ou d'estragon
- persil et paprika

Poser les darnes sur un grill-lèche-frite graissé. Mélanger les six premiers ingrédients pour faire une sauce au beurre. Arroser les darnes avec la moitié de cette sauce. Dorer un côté, retourner, arroser avec le reste de la sauce et continuer à griller jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Compter 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur pour le poisson frais et 20 minutes par pouce d'épaisseur pour le poisson congelé. Garnir de paprika et de persil.

Donne quatre à six portions.

Ministère Pêches et Océans.

éperlans croustillants au fromage

- 1 lb d'éperlans
- ¼ tasse de margarine ou de beurre fondu
- 1 gousse d'ail écrasée
- ¼ tasse de fine chapelure
- ¼ tasse de fromage Parmesan râpé
- 1 c. à tab. de persil haché fin
- ¼ c. à t. de sel

Retirer la grande arête des poissons. Fondre le beurre avec l'ail. Tremper chaque poisson dans le beurre à l'ail puis le tourner dans la chapelure mélangée avec le fromage, le persil et le sel.

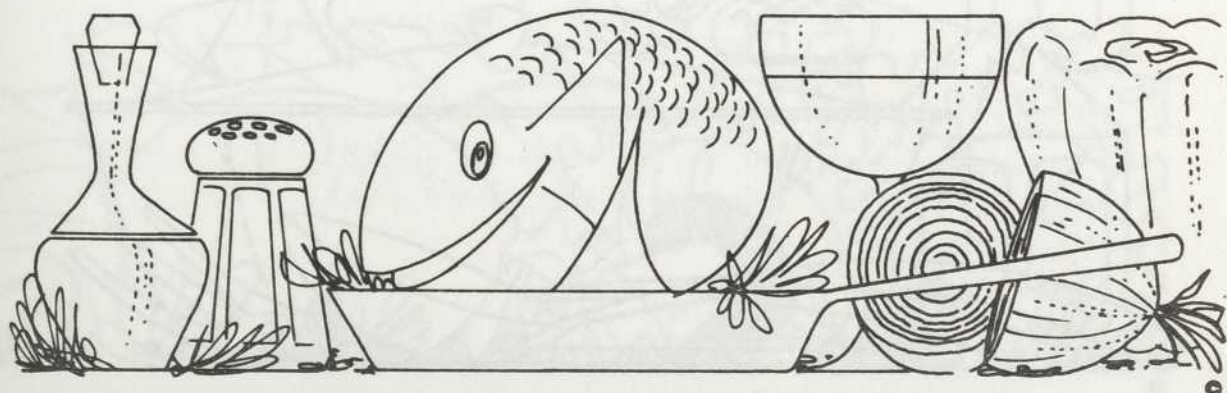
Mme Roger Breton.

éperlans grillés

- 1 lb d'éperlans
- 1/3 tasse de farine
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à t. d'huile d'olive
- 2 tranches de navet cuit (en bâtonnets)
- 1 échalote
- sel — paprika
- le quart d'un citron

Tremper le poisson dans de l'eau froide. Laisser égoutter pendant 20 minutes, assécher et enfariner. Cuire au four à feu moyen environ 7 minutes sans le retourner et ajouter: bâtonnets de navet, l'échalote, le sel, le paprika et le jus ou le zeste de citron. Faire dorer de 6 à 7 minutes au grilloir à environ 6 pouces de la source de chaleur. Servir avec des croûtons à l'ail.

Mme Gérald Desrosiers.



gargotte à l'esturgeon

- 1 esturgeon de 5 lb
- 1 pied de céleri moyen
- 4 gros oignons blancs
- 4 pommes de terre moyennes
- 1 pinte de lait
- 1 noisette de beurre
- sel et poivre, au goût
- paprika
- 2 clous de girofle
- 1 poignée de raisins de Corinthe
- 1/2 tasse de Cognac

La veille ou au moins 4 hres à l'avance, faire macérer les clous de girofle et le raisin dans le cognac.

Apprêter le poisson et le tailler en darnes de 2 pouces d'épaisseur environ. Trancher les oignons et le céleri et en faire un court-bouillon en laissant bouillir 20 minutes.

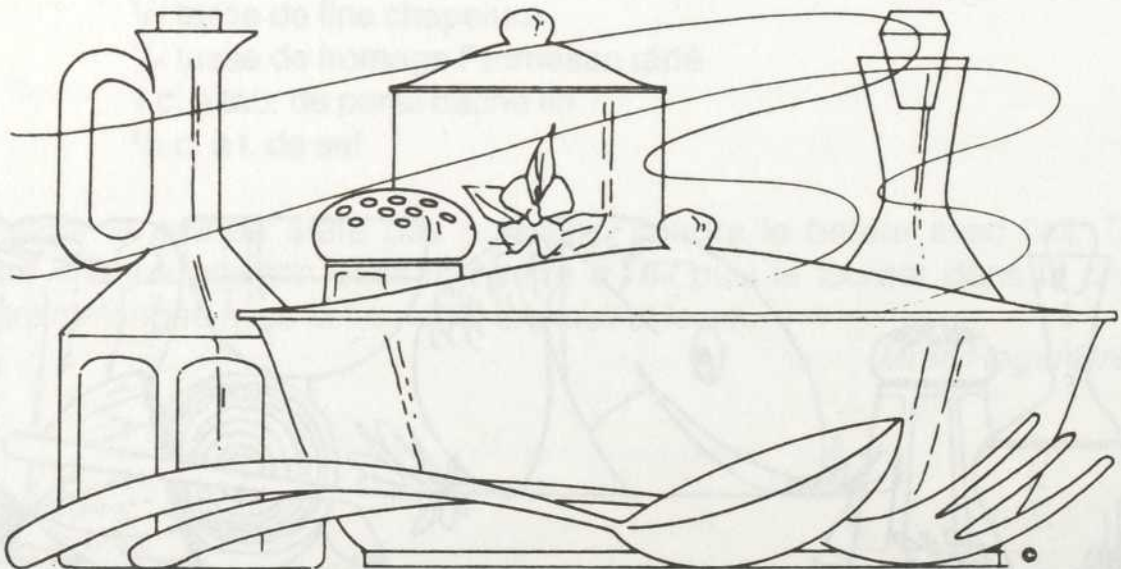
Ajouter la noisette de beurre, les pommes de terre et mettre le poisson sur le dessus. Porter à ébullition et compter 20 minutes sur feu moyen. Assaisonner au goût.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, le poisson l'est également.

Ajouter le lait, brasser avec une cuiller en bois. Laisser mijoter le temps de réchauffer. Éteindre le feu et ajouter le cognac.

Couvrir et laisser prendre arôme environ 5 à 10 minutes. Servir.

Anne-Marie Loignon-Quesnel.



aspic de flétan

- 1 lb de flétan
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 2 tasses de liquide
(le bouillon de cuisson du poisson additionné d'eau)
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 c. à tab. de gélatine amollie dans ¼ de tasse d'eau froide
- 1 tasse de céleri en petits dés
- 2 c. à tab. de piment rouge doux, haché
- 2 c. à tab. de persil haché
- 2 c. à tab. d'oignon haché
- 1 c. à t. de sel

Saler et poivrer le flétan et en mesurer l'épaisseur. L'envelopper dans du papier aluminium graissé de manière à cuire à l'étuvée. Déposer dans l'eau bouillante jusqu'à ce que le poisson devienne opaque et s'effeuille facilement à la fourchette (10 minutes par pouce d'épaisseur pour le poisson frais, 20 minutes par pouce d'épaisseur pour le poisson congelé). Effeuille le poisson cuit et l'asperger de jus de citron. Ajouter assez d'eau au jus du paquet pour faire 2 tasses de liquide. Porter à ébullition et ajouter le cube de bouillon de poulet. Ajouter ce bouillon à la gélatine amollie et refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Incorporer le céleri, le piment, le persil, l'oignon, le sel et le poisson effeuillé. Verser dans un moule d'une capacité de 4 tasses. Faire prendre au froid.

Donne 4 portions — environ 160 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.



darnes de flétan aux amandes



- 2 lb de darnes de flétan ou filets de sole
- ½ tasse de farine
- 1 c. à tab. de sel
- ¼ de c. à t. de poivre
- 1 c. à t. de paprika
- 2 c. à tab. de lait
- 1 oeuf battu
- 4 on d'amandes blanches finement hachées
- 2 c. à tab. de margarine fondue

- 1- Enrober le poisson d'un mélange de farine, sel, poivre et paprika.
- 2- Mêler le lait et les oeufs battus.
- 3- Tremper le poisson dans le mélange liquide et enrober d'amandes.
- 4- Disposer les portions sur une lèchefrite, badigeonnée de margarine.
- 5- Répandre également le reste de la margarine. Cuire au centre du four à 450°F environ 20 minutes.

Donne 1/3 de livre par portion

Ministère Pêches et Océans.

flétan à l'ail

- 2 tranches de flétan
- 1 c. à t. de sel d'ail
- 1/4 c. à t. de sel
- 1/2 c. à t. de poivre
- 1/4 tasse de lait
- 1/4 tasse de jus de tomate
- 2 c. à t. de flocons de persil

Saupoudrer le poisson de sel d'ail, de sel et de poivre. Placer chaque tranche sur du papier aluminium. Combiner le lait, le jus de tomate et le persil et verser ce liquide sur le poisson. Refermer le papier aluminium de façon à faire des paquets hermétiques. Cuire à 400°F. pendant 10 minutes. Servir avec vos légumes préférés.

Mme Ernest Boislard.

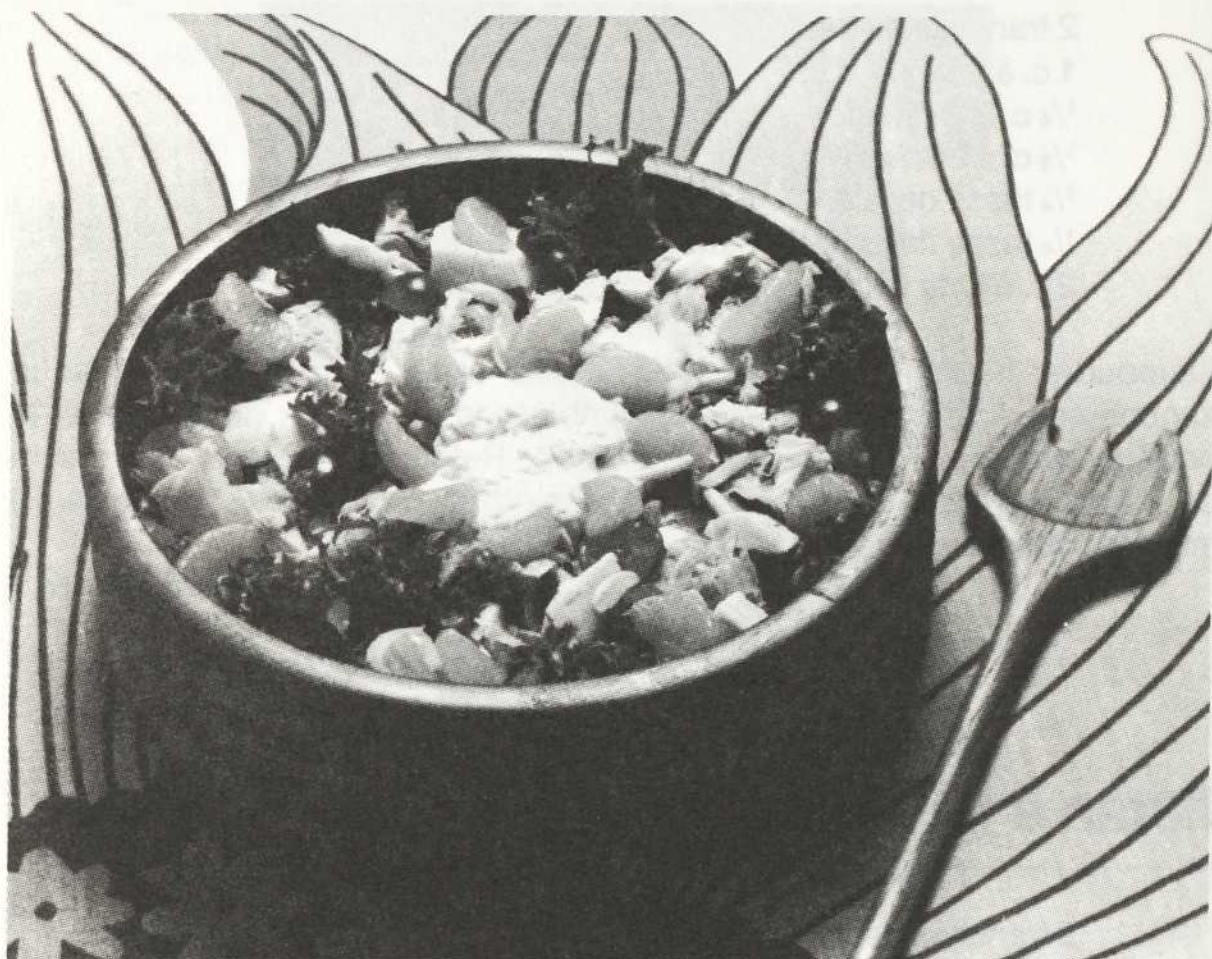
flétan à la bonne femme

- 2 tranches de flétan
- 1 petit oignon
- 3 c. à tab. de beurre
- 6 tranches de lard
- 1 citron
- sel — poivre
- eau — persil

Dans une lèchefrite déposer les tranches de lard. Ajouter le beurre, la farine, l'oignon tranché, le flétan, le sel, le poivre et un peu d'eau. Cuire à four modéré environ 30 minutes. Servir sur un plat chaud, décorer avec du persil frais et des tranches de citron.

Mme Jeanne St-Jean.

salade des îles ensoleillées



- 3 tasses de flétan cuit
- 3 c. à tab. d'oignon haché
- 1 c. à t. de sel
- 1 tasse de céleri tranché mince
- 1 tasse de raisin, frais, épépiné, sectionné
- 1 boîte (10 on) de mandarines, égouttées
- ½ tasse d'amandes en lanières
- laitue et chicorée, déchiquetées

- 1- Assembler tous les ingrédients à l'exception de quelques segments de mandarines et quelques amandes. Réfrigérer quelques heures.
- 2- Au moment de servir, ajouter la salade et lier avec la sauce. Garnir de mandarines et d'amandes.

Sauce crémeuse de poisson

- 2 c. à tab. de bouillon de poisson
- ¼ de tasse de crème légère
- 2 c. à tab. de mayonnaise
- ½ tasse de flétan, cuit

Déposer tous les ingrédients au mélangeur électrique. Mettre en purée. Assaisonner. Lier dans la salade.

Donne 1 tasse par portion.

Ministère Pêches et Océans.

flétan à la russe

- Steak de flétan de 1/2 pouce d'épaisseur
- sel — poivre — sucre
- oignons tranchés
- citrons tranchés
- 1 c. à soupe de ketchup
- 1 c. à soupe de beurre fondu

Couper le flétan en quatre portions et le placer dans un plat beurré. Assaisonner d'un peu de sel, de poivre et de sucre. Sur chaque morceau, déposer quelques tranches d'oignons et de citrons et recouvrir avec le ketchup et le beurre fondu. Cuire à 350°F. environ 30 minutes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Mme Claudette Savoie.

flétan à la sauce au fromage

- 1 1/2 lb de filets de flétan
- sel — poivre
- 1 boîte (10 on.) de crème de céleri
- 1/2 tasse de fromage doux râpé.

Assaisonner légèrement le poisson. Rouler chaque filet sur lui-même et l'attacher avec des cure-dents. Placer dans un petit plat à gratin peu profond et légèrement beurré. Verser sur le poisson la soupe et le fromage mélangé. Cuire à 375°F. pendant 45 minutes.

Mme Arthur Fortin.

flétan au four en surprise

- 1 oignon haché
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1 poivron vert haché
- 1/4 tasse de persil haché
- 1/2 tasse de sauce Chili
- 2 c. à tab. de jus de citron
- 1/2 tasse de ketchup
- 2 c. à tab. de sucre brun
- 1 c. à t. de moutarde en poudre
- 1 c. à tab. de sauce Worcestershire
- 1/2 c. à t. de poivre noir
- 4 tranches de citron
- 4 ou 5 darnes de flétan

Garnir le fond d'une poissonnière d'argile avec l'oignon, le céleri, le poivron et le persil. Bien mélanger.

Placer les darnes de flétan sur un lit de légumes hachés et napper de sauce obtenue en mélangeant tous les autres ingrédients, sauf les tranches de citron. Disposer les tranches de citron sur le dessus et couvrir.

Cuire à four chaud, régler à 400°F. pendant 45 minutes.

Servir les darnes de flétan avec la sauce.

Mme F. Allcock.

tranches de flétan à la sauce tomate

2 lb de flétan en tranches
 1 c. à tab. de moutarde préparée
 1/2 c. à t. de sel
 Une pincée de poivre
 1 oeuf
 chapelure de pain rassis
 beurre
 sauce tomate

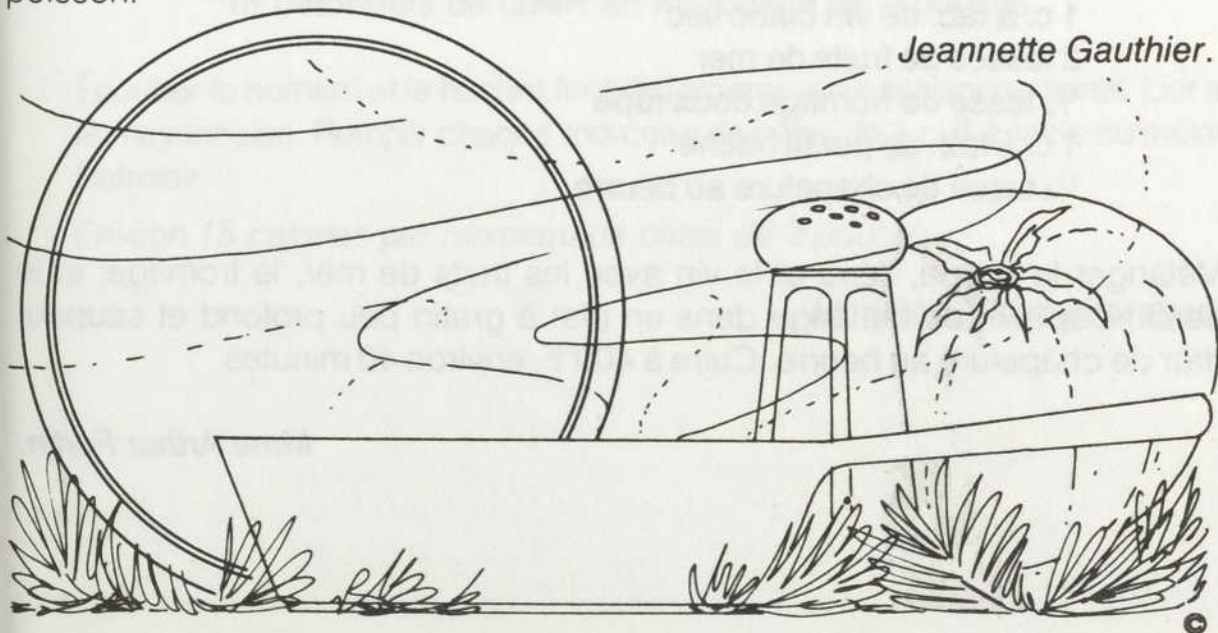
Étendre la moutarde sur les tranches de flétan. Saupoudrer de sel, de poivre et laisser reposer 10 minutes. Tremper dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Frire au beurre jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées. Servir avec une sauce aux tomates.

SAUCE AUX TOMATES

2 c. à tab. de beurre
 2 c. à tab. de farine
 1/2 c. à t. de sel
 Une pincée de poivre
 1 petit oignon râpé
 1 tasse de lait
 3/4 tasse de ketchup aux tomates

Fondre le beurre, ajouter la farine et remuer. Ajouter le sel, le poivre, le jus d'oignon et le lait. Brasser jusqu'à consistance épaisse et ajouter lentement le ketchup, en remuant constamment. Chauffer et servir avec le poisson.

Jeannette Gauthier.



casserole aux fruits de mer

- 1 tasse de crabe ou de palourdes
- 1 tasse de crevettes
- 1/4 tasse d'oignon haché
- 1/2 c. à t. de sel
- 1 1/2 tasse de céleri haché
- 1/2 piment vert haché
- 1 c. à t. de sauce Worcestershire
- 3/4 tasse de mayonnaise
- patates chips
- paprika

Mêler tous les ingrédients. Ajouter sur le dessus de la préparation les patates chips écrasées et saupoudrer de paprika. Cuire 15 minutes à 400°F.

Mme P. G. Béland.

délice de fruits de mer

- 1 boîte (10 on.) de crème de céleri
- 1/4 tasse d'eau
- 1 c. à tab. de vin blanc sec
- 2 tasses de fruits de mer
- 1/2 tasse de fromage doux râpé
- 1 c. à tab. de persil haché
- 1/4 tasse de chapelure au beurre

Mélanger la soupe, l'eau et le vin avec les fruits de mer, le fromage, et le persil. Déposer ce mélange dans un plat à gratin peu profond et saupoudrer de chapelure au beurre. Cuire à 400°F. environ 40 minutes.

Mme Arthur Fortin.

hors d'oeuvres aux crevettes, au crabe, au homard

Oeufs cuits dur
Mayonnaise
Crevettes
Crabe
Homard

Couper en deux les oeufs cuits dur. Enlever le jaune d'oeuf et faire une préparation en mélangeant les crevettes, le crabe, le homard, le jaune d'oeuf et la mayonnaise. Farcir les blancs d'oeufs coupés de cette garniture. Décorer à votre goût.

Jeannine Arsenault Smith.

céleri farci de homard

1 boîte (5 on) de homard
quelques gouttes de jus d'oignon
1½ c. à t. de persil haché
¼ de c. à t. de sel
2 c. à tab. de simili-mayonnaise
16 bâtonnets de céleri en morceaux de 2 pouces

Égoutter le homard et le hacher fin. L'incorporer aux assaisonnements. Lier avec la mayonnaise. Remplir chaque morceau de céleri de 1 cuil. à table du mélange. Refroidir.

Environ 15 calories par morceau de céleri de 2 pouces.

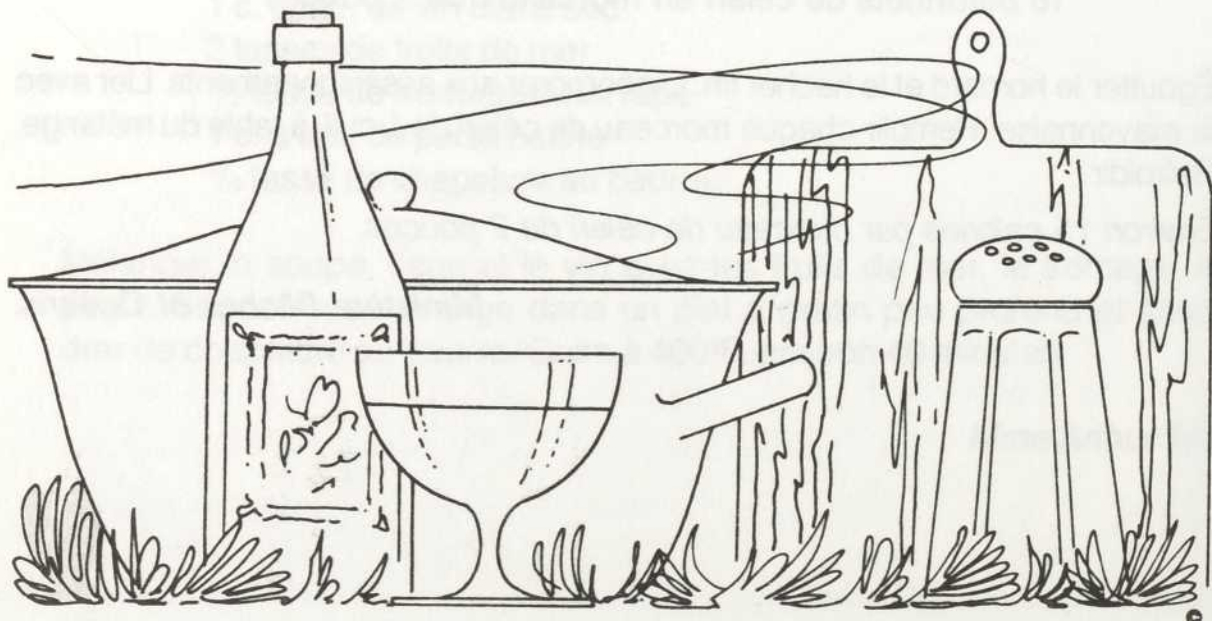
Ministère Pêches et Océans.

hareng à la crème sure

4 harengs salés
eau
2 c. à tab. d'échalotes hachées
 $\frac{3}{4}$ tasse de crème sure

Recouvrir les harengs d'eau et laisser tremper de 10 à 12 heures. Changer l'eau deux fois. Égoutter et enlever la peau. Hacher les harengs en enlevant le plus d'arêtes possible. Mélanger les échalotes et la crème sûre et verser sur les harengs. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Servir sur des canapés ou craquelins ou comme sauce trempette.

Mme Claudette Pelletier.



hareng cru mariné

harengs, (quantité désirée)
vinaigre
oignons tranchés

Séparer les harengs en deux parties. Enlever les arêtes et tremper dans du vinaigre à égalité. Parsemer le tout d'oignons tranchés et laisser macérer environ une nuit au réfrigérateur. Même procédé pour les éperlans.

Mme Claudette Savoie.

crème aux harengs et aux oeufs

4 harengs fumés
eau bouillante
1 c. à tab. de beurre
1 c. à tab. de farine
1 $\frac{1}{2}$ tasse de lait
 $\frac{1}{4}$ c. à t. de sel
1 pincée de poivre
2 oeufs cuits dur, hachés
1 pomme de terre moyenne bouillie et coupée en dés
2 $\frac{1}{2}$ c. à tab. de relish sucré
4 rôties bien chaudes, beurrées

Mettre les harengs dans une grande poêle épaisse et couvrir d'eau bouillante. Chauffer jusqu'à ébullition et baisser le feu. Couvrir et mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair de poisson se dégage facilement des arêtes dorsales. Égoutter et écorcher les poissons. Enlever l'arête centrale et défaire les poissons en bouchées. Chauffer le beurre dans une casserole. Saupoudrer de farine et bien mêler. Retirer du feu et ajouter le lait d'un seul coup. Ajouter le sel et le poivre. Continuer la cuisson à feu moyen et en brassant constamment, jusqu'à ce que la sauce boue et devienne épaisse et lisse. Ajouter les oeufs, la pomme de terre, le relish et les bouchées de poisson. Mêler et chauffer. Déposer à la cuillerée sur les rôties chaudes et servir immédiatement.

Mme Émilien Langlois.

harengs salés

- 12 harengs salés
- 1/2 tasse de sucre
- 3/4 tasse de vinaigre d'estragon
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c. à tab. d'épices à marinades, non moulues

Dessaler les harengs environ 12 heures dans de l'eau froide. Les nettoyer, les laver et les égoutter. Mettre dans un récipient: l'oignon, les épices et les harengs. Dans une casserole, mélanger l'eau, le vinaigre d'estragon et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu. Déposer ce mélange sur les harengs et laisser au réfrigérateur 12 heures avant de servir.

Mme Claudette Savoie.

harengs frais au cidre

RECETTE PRIMÉE

- 10 filets de harengs frais
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 c. à t. de thym
- 3 clous de girofle
- sel — poivre
- 1 oignon coupé en tranches minces
- 4 tasses de cidre sec du Québec
- cornichons

Mettre les harengs dans un plat de verre en couches alternées avec les oignons, y ajouter les feuilles de laurier, les clous de girofle, le thym, le sel et le poivre. Verser le cidre sur le tout, couvrir et laisser mariner 8 jours au réfrigérateur. Pour servir, enrouler chaque filet de hareng autour d'un cornichon. Piquer le filet avec un cure-dent pour retenir le tout. Servir comme hors d'oeuvre.

Mme Roger Héon.

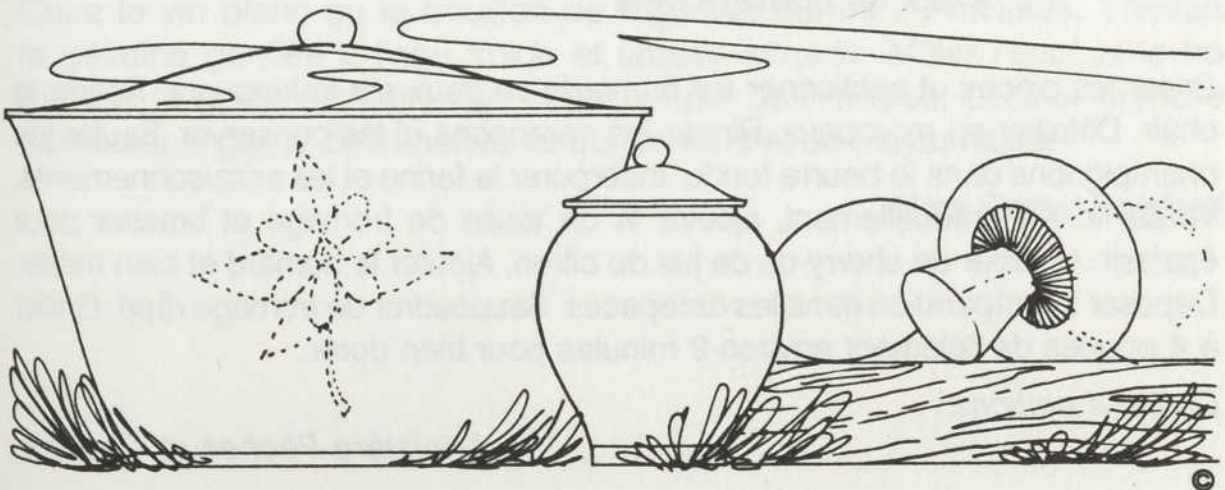
homard Newburg

- 2 tasses de chair de homard cuit, ou
- 1 boîte (12 on) de homard décongelé
- 2 c. à tab. de beurre
- 2 c. à tab. de sherry
- ¼ de c. à t. de paprika
- 4 jaunes d'oeufs
- 1 demiard de crème de table
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1/8 de c. à t. de muscade
- 6 pâtes feuilletés ou 2½ tasses de riz cuit

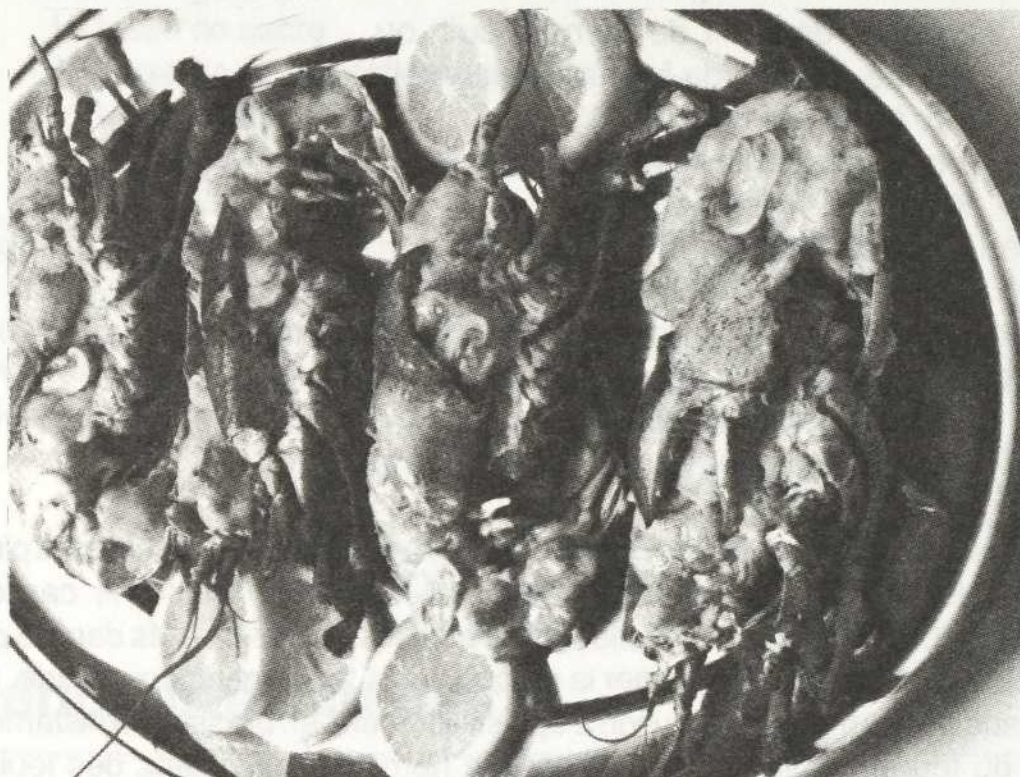
Détailler le homard en morceaux, retirer le cartilage logé dans la chair des pinces. Mélanger le homard, le beurre, le sherry et le paprika dans une casserole. Chauffer en brassant occasionnellement. Batre les jaunes d'oeufs dans la partie supérieure d'un bain-marie; ajouter la crème, le sel, le poivre et la muscade. Cuire au-dessus de l'eau bouillante jusqu'à épaississement, en brassant constamment. Retirer du feu et incorporer le mélange de homard. Servir dans des feuilletés réchauffés ou sur riz cuit.

Donne 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.



homard thermidor



- 2 homards d'environ 1½ lb chacun
- 2/3 de tasse de champignons frais tranchés
- 3 c. à tab. de beurre
- 3 c. à tab. de farine
- ¼ de c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de moutarde sèche
- 1/8 de c. à t. de paprika
- 1½ tasse de lait
- ¼ de tasse de fromage cheddar râpé
- 3 c. à tab. de sherry *ou*
- 2 c. à tab. de jus de citron
- 2 c. à tab. de fromage râpé

Briser les pinces et sectionner les homards en deux sur la longueur. Retirer la chair. Détailler en morceaux. Rincer les carapaces et les conserver. Sauter les champignons dans le beurre fondu. Incorporer la farine et les assaisonnements. Verser le lait graduellement, ajouter ¼ de tasse de fromage et brasser pour épaissir. Mouiller de sherry ou de jus de citron. Ajouter le homard et bien mêler. Déposer la préparation dans les carapaces. Saupoudrer de fromage râpé. Griller à 4 pouces de l'élément environ 2 minutes pour bien dorer.

Donne 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.

homard à la newburg

- 1 $\frac{1}{3}$ tasse de riz pré-cuit
- 1 boîte de 10 on. de crème de champignons
- $\frac{1}{4}$ tasse de lait
- 1 c. à tab. de Sherry
- 1 boîte de 5 on. de homard
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de muscade
- 2 c. à tab. de beurre

Mélanger la soupe, le Sherry, le lait, le homard et les assaisonnements. Faire chauffer. Dresser une couronne de riz cuit sur un plat et verser le homard à la Newburg au centre.

Mme Arthur Fortin.

aspic de homard

- 1 petite bte de homard haché
- 1 oeuf cuit dur haché
- 2 tasses de bouillon
- 1 tasse de vin blanc sec ou
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à tab. de gélatine
- $\frac{1}{3}$ tasse d'eau froide
- concombre
- mayonnaise

Cuire le vin blanc ou le bouillon de légumes durant 20 minutes. Y verser la gélatine gonflée à l'eau froide et laisser refroidir. Mêler l'oeuf et le homard à la gelée à demi-prise et en remplir des moules. Laisser prendre, démouler et garnir de tranches de concombre et de mayonnaise.

Mme Ernest Boislard.

aspic de homard

- 1 bte de homard (5 on.)
- 1/2 tasse de pois verts
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1 c. à soupe de piment vert haché
- 1 c. à soupe de gélatine
- 1 tasse de bouillon (liquide tiré de la bte de homard et eau chaude)
- sel — poivre

Dissoudre la gélatine dans le bouillon chaud. Couper le homard en petits cubes. Mélanger avec le céleri, le piment et les pois verts. Bien assaisonner et ajouter la gélatine dissoute. Verser dans quatre petits moules rincés à l'eau froide. Faire prendre au réfrigérateur. Démouler les aspics sur des feuilles de laitue. Garnir de cresson.

Mme Jeannette Gauthier.

salade « merveille » de homard

- 2 tasses de homard
- 2 c. à tab. de jus de citron
- 1 échalote émincée
- 1 1/2 tasse de céleri haché
- 1/4 tasse de mayonnaise
- persil frais
- feuilles de laitue

Mélanger tous les ingrédients et déposer sur des feuilles de laitue. Servir avec des pommes de terre bouillies ou cuites au four.

Mme Roger Héon.

croquettes de homard

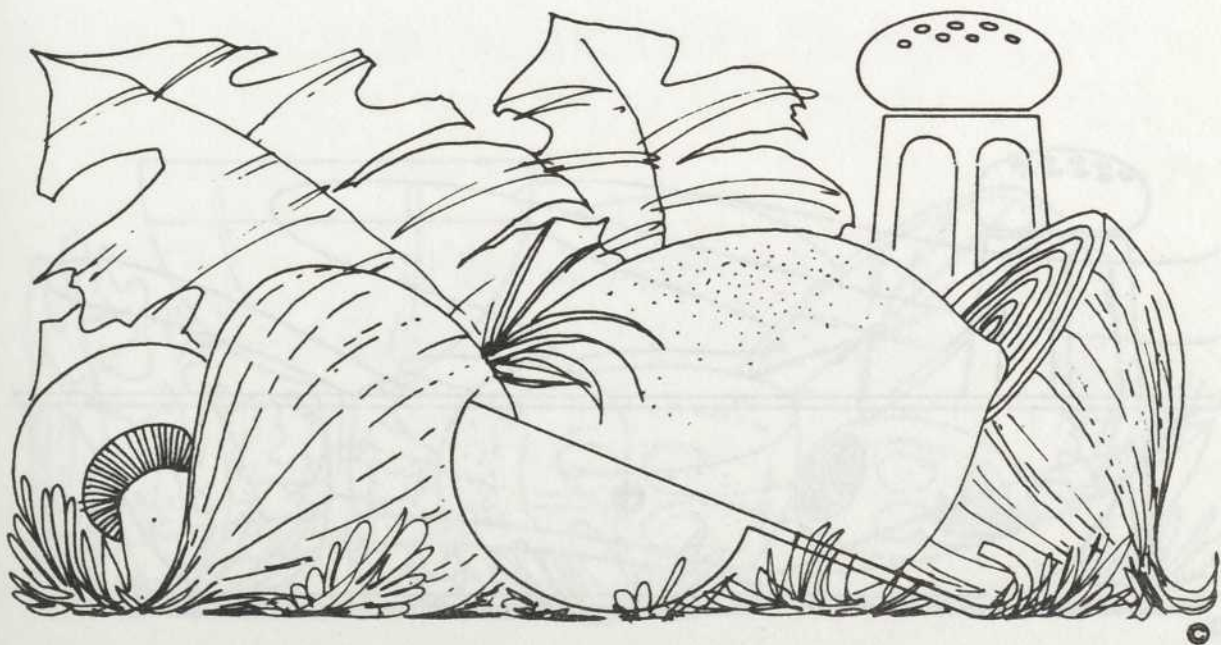
- 1 bte de (6 on.) de homard ou
- 12 onces de homard frais
- 1/4 tasse de lait
- 2 tasses de miettes de pain
- 1/4 tasse d'oignon haché finement
- 1 1/2 c. à t. de jus de citron
- 1/4 c. à t. de sel
- 2/3 tasse de mayonnaise

Couper la viande de homard en petits morceaux. Verser le lait sur les miettes de pain et laisser imbiber. Mélanger ensemble l'oignon, le sel, la mayonnaise et le homard.

Bien mêler.

Verser le mélange dans des moules beurrés et couvrir le dessus avec les miettes de pain. Cuire à four modéré environ 25 à 30 minutes. Servir dans les moules avec du ketchup aux tomates, de la sauce aux tomates ou avec une sauce au fromage.

Mme Émilien Langlois.



gratinée au homard

- 1³/₄ tasse de nouilles non cuites
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 c. à t. de persil haché
- 2¹/₄ tasses de champignons tranchés
- 1 tasse de homard
- 1 tasse de crevettes cuites
- 1 tasse de fromage fort râpé
- 2 c. à t. de jus de citron
- 2 c. à t. de beurre
- 2 c. à t. de farine
- 1¹/₂ tasse de lait
- 1 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre

Cuire les nouilles et les égoutter. Faire sauter dans la moitié du beurre, l'ail, le persil et les champignons pendant 5 minutes.

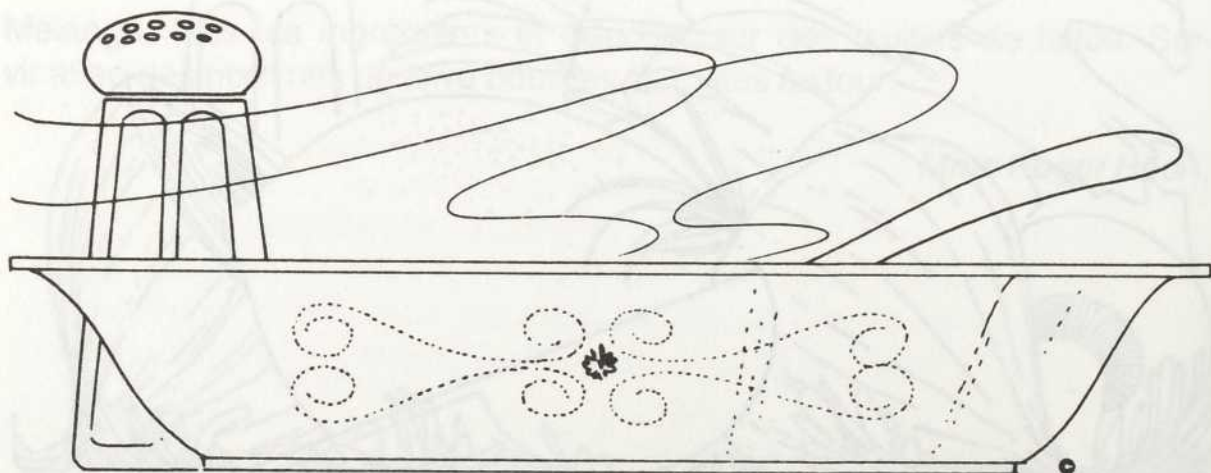
Ajouter le homard, les crevettes et le jus de citron.

Verser sur les nouilles.

Dans un poêlon, fondre le beurre, ajouter graduellement la farine et le lait jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse et lisse. Ajouter ³/₄ de tasse de fromage et mélanger. Verser la sauce sur la première préparation. Saupoudrer avec le reste du fromage.

Cuire environ 40 minutes à 350°F.

Louise LaRoche.



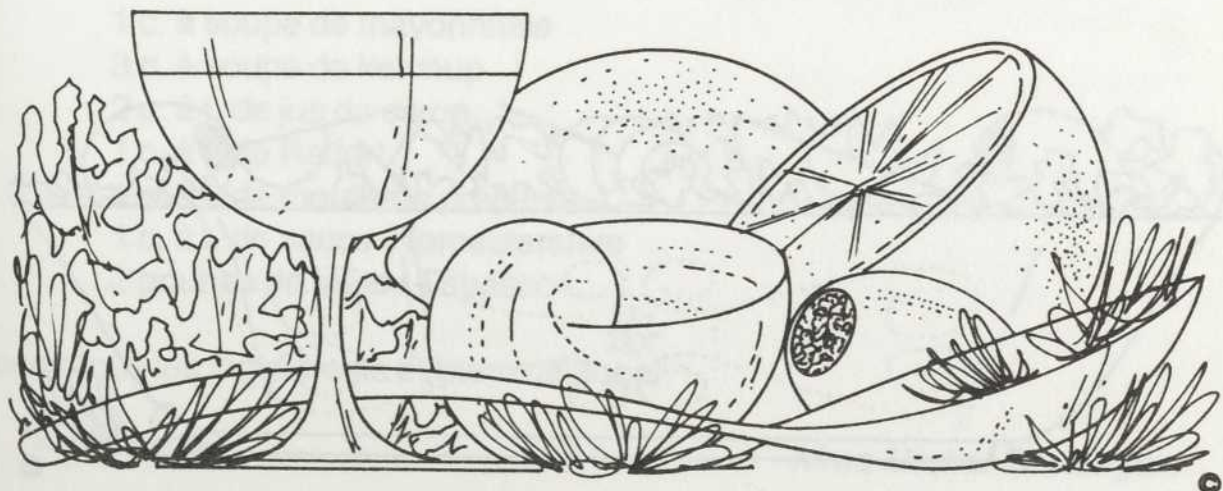
canapés « délice » au homard

- 1 1/2 tasse de homard cuit émietté
- 1/3 de tasse de céleri coupé finement
- 1 1/2 c. à tab. de relish sucré égoutté
- 6 olives farcies émincées
- 2 c. à tab. de ciboulette hachée
- 2 c. à t. de jus de citron
- 2 oeufs cuits dur hachés
- 1 c. à t. de sel
- 1/8 c. à t. de poivre
- 1/2 tasse de mayonnaise
- piment rouge
- persil

Mélanger tous les ingrédients et mettre à refroidir.

Étendre la préparation sur du pain grillé et garnir d'olives farcies tranchées, de piment rouge et de persil.

Mme Roger Héon.



salade de homard en moule

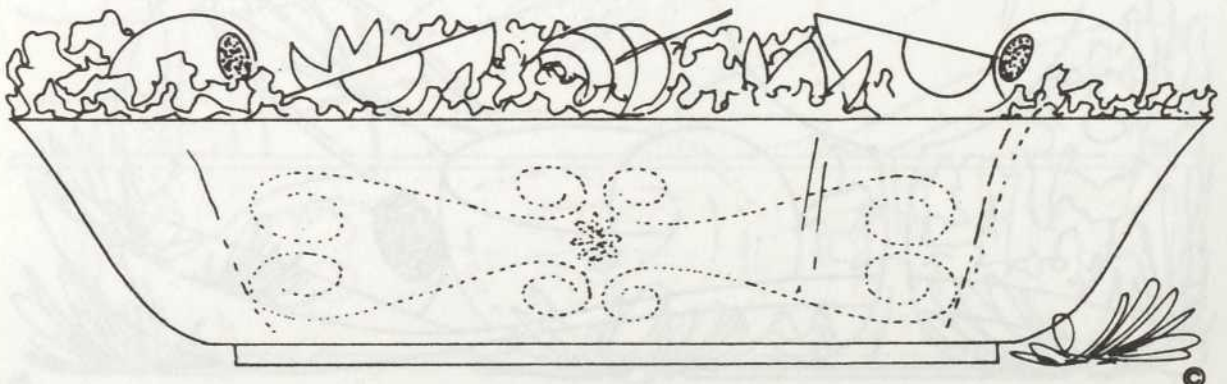
- 1 c. à tab. de gélatine
- 2 tasses de homard émincé
- 2 c. à tab. d'eau froide
- 1 1/2 c. à tab. de jus de citron
- 1/4 tasse de sauce Chili ou autre
- 1 c. à tab. de Raifort
- 1 tasse de céleri haché
- 1 c. à t. de sel
- 3/4 tasse de mayonnaise

Gonfler la gélatine à l'eau froide pour 5 minutes puis la dissoudre au-dessus de l'eau bouillante. Y ajouter la mayonnaise puis incorporer les autres ingrédients. (si on le désire on peut remplacer le homard par un autre poisson ou fruit de mer).

Verser le tout dans des moules qui ont été au préalable immergés dans l'eau froide.

Mettre au réfrigérateur, démouler et servir avec une garniture de laitue.

Mme Normand Messier.



timbales de homard et de crevettes

1 grosse boîte de homard
 1 grosse boîte de crevettes
 1 boîte de crème de champignons
 1 boîte de crème de céleri
 1 piment vert doux
 1 piment rouge doux
 fromage Cheddar râpé
 noix hachées
 1 c. à tab. de beurre
 1/4 tasse de lait évaporé
 paprika
 vols-au-vent

Mettre au bain-marie: le homard, les crevettes (non-égouttées) et le beurre.

Ajouter les crèmes de champignons et de céleri et le lait évaporé pour obtenir une sauce lisse. Bien mélanger.

Ajouter les piments coupés en dés et saupoudrer de paprika.

Garnir les vols-au-vent de cette préparation. Saupoudrer de fromage râpé et de noix hachées et gratiner à 500°F. pour quelques minutes.

Servir très chaud.

Mme Madeleine Sauvé.

sauce à cocktail pour fruits de mer

1 c. à soupe de mayonnaise
 3 c. à soupe de ketchup
 2 c. à t. de jus de citron
 1 c. à t. de Raifort
 1 c. à t. de moutarde préparée
 1 c. à t. de sauce Worcestershire
 2 gouttes de sauce Tabasco

Réunir tous les ingrédients et bien mélanger.

Mme Michel Boulanger.

croustade de fruits de mer

PRÉPARATION:

- 4 timbales
- 1/2 lb de pétoncles frais
- 1/2 lb de crevettes
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1/2 tasse de champignons hachés
- 1/2 tasse de céleri haché
- sel — poivre
- 1 feuille de laurier
- 1 échalote hachée
- 2 brins de persil

Apprêter les fruits de mer. Mélanger les ingrédients de la préparation et ajouter un peu d'eau si nécessaire pour les couvrir légèrement. Porter à ébullition et laisser frissonner 5 minutes environ. Couler la préparation et mettre de côté. Remettre le liquide sur le feu et laisser réduire jusqu'à 1/4 de tasse.

SAUCE:

- 4 c. à soupe de beurre
- 4 c. à soupe de farine
- 1 1/2 tasse de lait
- 1/4 tasse de crème 35%
- 1/4 tasse de liquide de cuisson
- 1 jaune d'oeuf
- sel — poivre
- 1 pincée de muscade
- 1 c. à t. de jus de citron
- fromage à gratin
- noisettes de beurre

Fondre le beurre au bain-marie, ajouter la farine d'un trait et cuire jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Retirer du feu. Ajouter le lait froid, la crème et le bouillon. Remettre sur le feu pour épaissir. Battre le jaune d'oeuf à la fourchette, le réchauffer avec un peu de sauce et incorporer au mélange. Mettre les épices et le jus de citron. Mélanger à la première préparation. Garder au chaud. Avant de servir, verser sur les timbales et parsemer de fromage râpé et de noisettes de beurre. Gratiner à four moyen.

Suzanne Poulin, Hélène Durocher.

trio de fruits de mer

- 1/2 tasse de beurre
- 3/4 tasse d'oignon haché
- 3/4 tasse de piment vert haché
- 1 bte de champignons tranchés avec le liquide (6 on.)
- 2/3 tasse de farine tout usage
- 2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre
- 4 tasses de lait
- 1 1/2 tasse de fromage Gruyère râpé
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1 c. à t. de moutarde forte
- 1/2 c. à t. de sauce Worcestershire
- 12 onces de homard cuit congelé
- 12 onces de crabe cuit congelé
- 8 onces de crevettes cuites congelées
- 1 lb de pâtes alimentaires (coquilles) cuites
- 1 c. à tab. de persil

Sur un feu doux, fondre le beurre et faire revenir les oignons, le piment vert et les champignons égouttés, le tout environ 5 minutes, en brassant. Retirer du feu, ajouter la farine, le sel et le poivre. Cuire quelques instants et verser le lait. Continuer la cuisson en brassant sans arrêt jusqu'à épaississement. Ajouter le fromage, le jus de citron, la moutarde et la sauce Worcestershire. Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Brosser le homard et la viande de crabe en morceaux assez gros. Réserver les crevettes pour garnir. Ajouter les fruits de mer à la sauce et amener au point d'ébullition. Déposer le 3/4 des coquilles dans un plat de présentation, le recouvrir de la sauce et entourer du reste des coquilles. Décorer de crevettes.

Mme Blanche Lagüe.

gratin aux fruits de mer

2 tasses de sauce Béchamel
 3 c. à tab. de purée de tomate
 1/2 tasse de céleri
 1 oignon émincé
 1/2 lb de champignons
 1/2 lb de pétoncles cuits
 1/2 lb de viande de crabe
 8 onces de thon ou de saumon
 sel — poivre
 chapelure
 fromage cheddar râpé

Faire revenir l'oignon, le céleri, les champignons dans le beurre avec les fruits de mer et le poisson.

Mêler la purée de tomate à la sauce Béchamel. Assaisonner et ajouter le mélange de fruits de mer à cette préparation. Saupoudrer de chapelure et de fromage Cheddar râpé.

Cuire 20 minutes à 325°F. et griller 2 minutes à la fin de la cuisson.

Mme Micheline Benoit.

huîtres sur écailles

24 huîtres dans l'écaille
 Sauce à coquetel

Ouvrir les huîtres. Disposer une couche de glace concassée dans des bols peu profonds ou des assiettes à soupe. Poser quatre huîtres ouvertes sur la glace avec 2 cuil. à table de sauce à coquetel dans un petit récipient placé au centre de l'assiette. Garnir de quartiers de citron.

Donne 6 portions — environ 100 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.

huîtres en pâte pour hors-d'oeuvre

1 demiard d'huîtres fraîches ou
1 boîte (5 on) d'huîtres
double abaisse de pâte à tarte
¼ de tasse de sauce cocktail

Égoutter les huîtres. Rouler la pâte à 1/8" d'épaisseur et couper en cercles de 3" de diamètre. Sur chaque cercle, déposer une huître et ½ cuil. à thé de sauce. Replier la pâte et sceller les bords. Piquer à l'aide d'une fourchette. Cuire sur une tôle à biscuits, à 425°F environ 15 minutes ou jusqu'à légèrement doré.

Donne 24 hors-d'oeuvre.

Ministère Pêches et Océans.

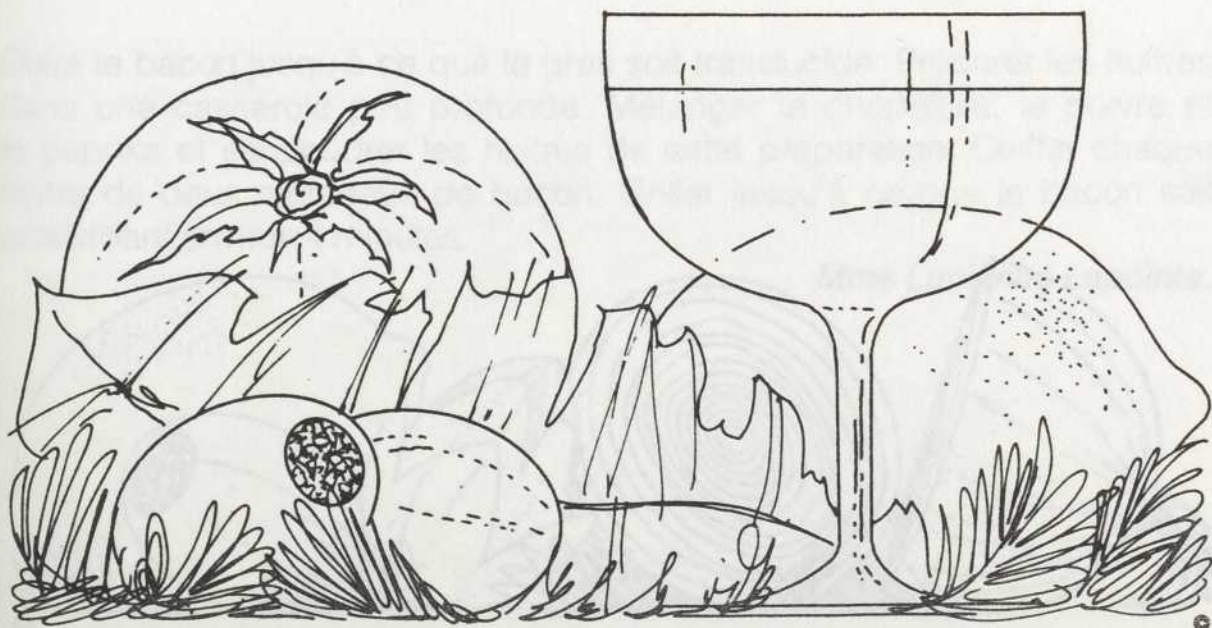
Sauce cocktail

½ tasse de sauce chili
1/3 de tasse de ketchup
1/3 de tasse de raifort préparé
1½ c. à t. de sauce Worcestershire

Mêler tous les ingrédients et refroidir. Utiliser le reste de la sauce au moment de servir.

Donne 1¼ tasse.

Ministère Pêches et Océans.



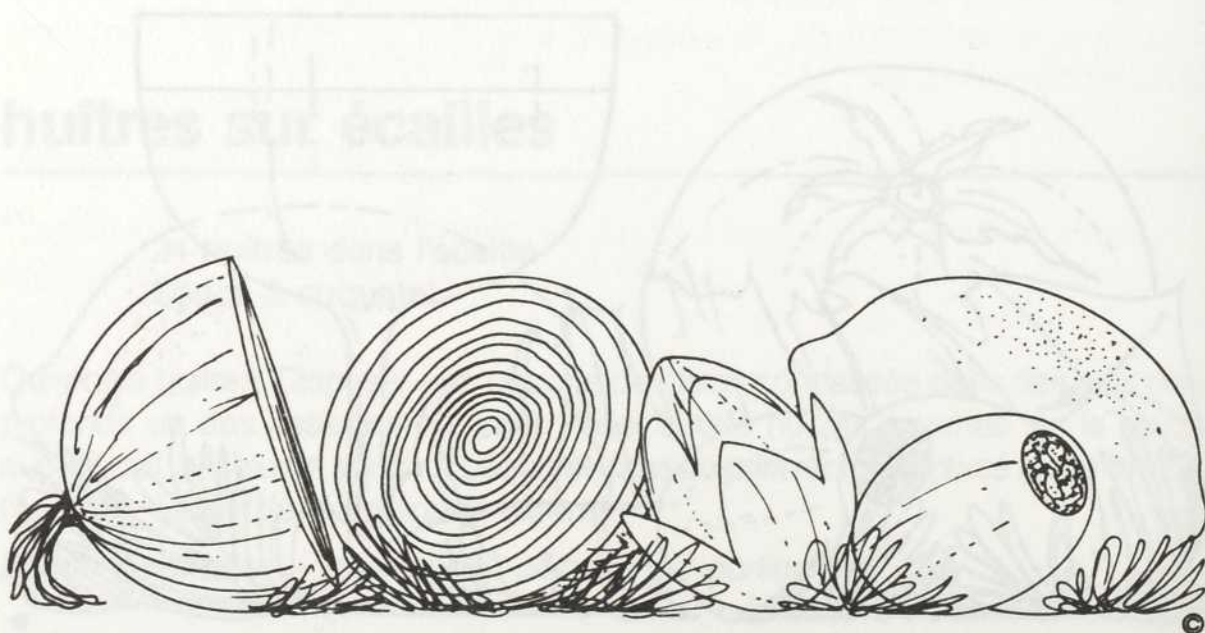
huîtres en escalopes

- 1 chopine d'huîtres fraîches ou 2 boîtes
(5 on chaque) d'huîtres
- $\frac{3}{4}$ de tasse de jus des huîtres
- $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre
- 3 c. à tab. d'oignon haché
- 2 c. à tab. de céleri, en dés
- 2 c. à tab. de piment vert, en dés
- $\frac{1}{4}$ de tasse de farine
- $\frac{1}{4}$ de c. à t. de sel
- une pincée de cayenne
- $\frac{1}{8}$ de c. à t. de poivre
- 1 tasse de lait évaporé
- 1 tasse de jus de tomate
- 2 tasses de craquelins au fromage, en chapelure

Couler et conserver $\frac{3}{4}$ de tasse de jus d'huîtres. Fondre le beurre et sauter l'oignon, le céleri et le piment vert. Incorporer la farine, les assaisonnements et verser le lait graduellement. Cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et homogène. Retirer du feu et ajouter le jus de tomate. Étendre $\frac{1}{3}$ de la chapelure dans un plat à four graissé de $1\frac{1}{2}$ pinte. Couvrir de la moitié des huîtres avec jus, puis de la moitié de la sauce. Répéter en terminant avec la chapelure. Cuire à 400°F , environ 30 minutes.

Donne 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.



huîtres à la crème de champignons

- 6 c. à tab. de beurre
- 6 c. à tab. de farine
- 1 c. à t. de paprika
- 2 btes de crème de champignons (10 on.)
- 24 huîtres
- 4 oeufs cuits dur en tranches

Fondre le beurre au bain-marie. Y ajouter la farine et le paprika. Bien mélanger. Ajouter la soupe et brasser jusqu'à consistance épaisse. Cuire les huîtres dans leur eau jusqu'à ce qu'elles se recroquevillent, puis les ajouter ainsi que les oeufs cuits dur au mélange de soupe. Bien chauffer et servir sous forme de pâtés individuels ou sur des tranches de pain grillées.

Jeannette Gauthier.

huîtres au bacon barbecue

- 1 douzaine d'huîtres
- 6 tranches de bacon, coupés en 4 morceaux
- chapelure
- poivre
- paprika

Cuire le bacon jusqu'à ce que le gras soit translucide. Préparer les huîtres dans une casserole peu profonde. Mélanger la chapelure, le poivre et le paprika et saupoudrer les huîtres de cette préparation. Coiffer chaque huître de deux morceaux de bacon. Griller jusqu'à ce que le bacon soit croustillant environ 4 minutes.

Mme Lucienne Lapointe.

huîtres au four à la mode mexicaine

1/2 tasse de ketchup aux tomates
 1 c. à t. de sauce Worcestershire
 1/2 c. à t. de sel
 pincée de poivre
 1 pinte de grosses huîtres
 1/2 tasse de fromage canadien râpé
 1 c. à tab. de beurre
 concombre salé
 noisettes de beurre

Placer les huîtres dans un plat beurré. Ajouter à la sauce Worcestershire, le sel, le poivre et le ketchup. Verser ce mélange sur les huîtres. Saupoudrer de fromage râpé et parsemer de noisettes de beurre. Cuire à 350°F. jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les huîtres se recroquevillent. Servir très chaud avec des grosses tranches de concombre salé.

Mme Jeannette Gauthier.

huîtres en brochettes

3 tranches minces de pain sec	persil finement haché
quelques tranches de bacon	1 pincée de poivre rouge
quelques gouttes de citron	huile
12 huîtres	

Couper le bacon en carrés (juste assez grands pour entourer une huître). Saupoudrer les huîtres de persil et de jus de citron. Lorsque les huîtres sont enveloppées de bacon, les mettre en brochettes. Frire dans l'huile chaude jusqu'à ce que le bacon soit cuit. Débrocher et poser chaque huître sur un carré de pain frit à l'huile. Servir chaud, décorer de tranches de citron et de persil.

Mme Lucienne Lemay.

huîtres au champagne

4 douzaines d'huîtres
 3 jaunes d'oeufs
 6 c. à tab. de crème
 sel — poivre
 1/2 bouteille de champagne
 ou de Brut de Blanc ou
 2 tasses de vin blanc sec

Détacher la chair des huîtres de la coquille. Mettre dans un récipient avec l'eau des coquillages.

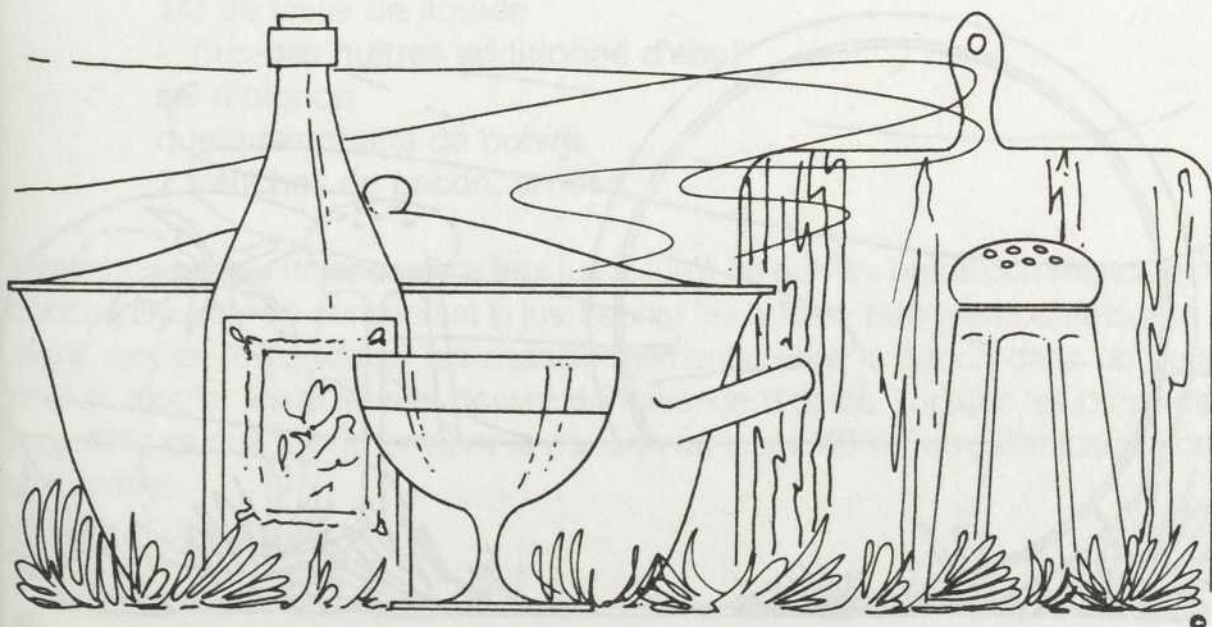
Ajouter le champagne et faire pocher, (laisser cuire sans ébullition) pendant 3 minutes. Remettre les huîtres dans les coquilles qui auront été soigneusement lavées, brossées et bien essuyées.

Lier la sauce avec la crème dans laquelle on aura délayé les jaunes d'oeufs. Rectifier l'assaisonnement.

Napper chaque huître avec cette sauce.

Servir aussitôt avec du pain.

Mme Michel Boulanger.



huîtres frites

huîtres
sel — poivre
1 oeuf battu
chapelure ou biscuits soda émiétés
persil
graisse

Choisir et nettoyer les huîtres. Les assécher entre deux serviettes et les assaisonner. Rouler dans la farine et dans l'oeuf battu et passer dans la chapelure ou les biscuits soda. Mettre les huîtres dans la graisse et chauffer à 375°F.

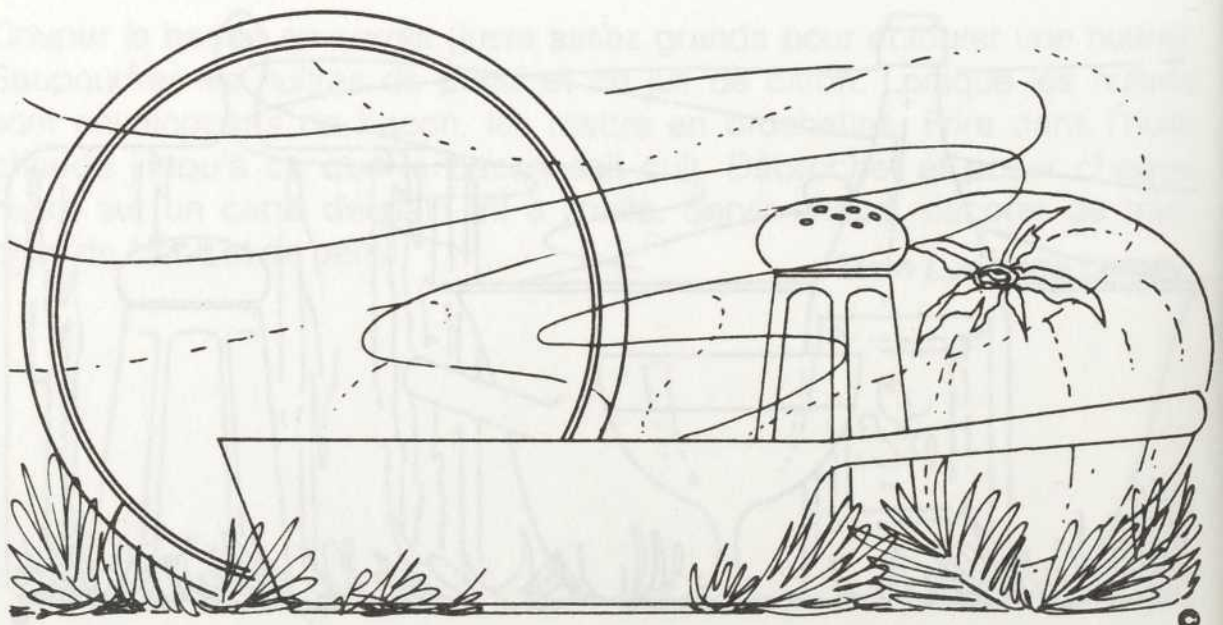
Les égoutter sur un papier brun et les servir chaudes. Garnir de persil. Servir avec ou sans sauce tyrolienne.

SAUCE TYROLIENNE

$\frac{3}{4}$ tasse de mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ c. à t. de câpres
2 c. à tab. de purée de tomate
 $\frac{1}{2}$ c. à tab. de persil frais haché
1 cornichon haché fin

Ajouter les assaisonnements à la mayonnaise.

Mme Normand Messier.



huîtres en sauce

- 1/2 tasse de beurre
- 1/2 tasse de farine
- 2 tasses de lait
- 2 tasses de jus des huîtres
- 1/4 tasse de crème
- 1 oignon moyen haché fin
- 1 1/2 pinte d'huîtres
- sel — poivre

Chauffer les huîtres sans les bouillir ni les cuire. Enlever le liquide. Sauter l'oignon au beurre, ajouter la farine et cuire 1 minute. Ajouter le lait et le liquide des huîtres en fouettant rapidement. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Mettre la crème et les huîtres chaudes dans cette préparation et mélanger. Servir dans des timbales ou des petits pâtés. (pâte cuite feuilletée ou demi-feuilletée). Si vous préférez: utiliser des plats individuels.

Mme Jean-Marie Baril.

omelette individuelle aux huîtres

- 4 ou 5 huîtres fraîches ou en conserve
- 2 oeufs
- 1/3 de tasse de liquide
(jus des huîtres additionné d'eau)
- sel d'oignon
- quelques grains de poivre
- 2 tranches de bacon, en dés

Mijoter les huîtres fraîches dans leur jus jusqu'à ce que les bords commencent à froncer. Égoutter en conservant le jus; hacher les huîtres. Battre les oeufs légèrement; ajouter le liquide et les assaisonnements. Frir le bacon dans un petit poêlon; ajouter les huîtres et couvrir du mélange d'oeufs. Lorsque les bords de l'omelette se coagulent, terminer la cuisson au four à 400° F ou griller jusqu'à ce que ferme.

Donne 1 portion.

Ministère Pêches et Océans.

omelettes aux huîtres fumées

1 bte (2 $\frac{1}{2}$ on.) d'huîtres fumées
 6 oeufs
 $\frac{1}{4}$ tasse de lait
 $\frac{1}{2}$ c. à t. de sel
 $\frac{1}{8}$ c. à t. de poivre
 quelques grains de poivre de Cayenne
 3 c. à tab. de beurre

Battre les oeufs avec le lait, le sel, le poivre et le poivre de Cayenne. Y ajouter les huîtres coupées en gros morceaux. Faire fondre le beurre, y verser la préparation en l'étendant uniformément. Cuire jusqu'à ce qu'elle devienne dorée et ajouter un peu de fromage râpé. Replier et renverser d'un seul coup sur un plat chaud. Servir aussitôt.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.

pâtés aux huîtres

1 pinte d'huîtres
 3 tasses de lait
 1 tasse de crème
 $\frac{1}{2}$ tasse de beurre
 $\frac{1}{2}$ tasse de farine
 sel — poivre
 jus de citron

Chauffer le lait sans le laisser bouillir. Cuire les huîtres dans leur liquide jusqu'à ce que les bords tournent.

Fondre le beurre. Ajouter la farine et laisser cuire quelques minutes en brassant constamment. Ajouter le lait chaud et le jus des huîtres, brasser pour donner un velouté puis incorporer la crème et les huîtres. Assaisonner.

Servir ce mélange dans des vols-au-vent ou sur des tranches de pain rôties et beurrées.

Mme L. Robert.

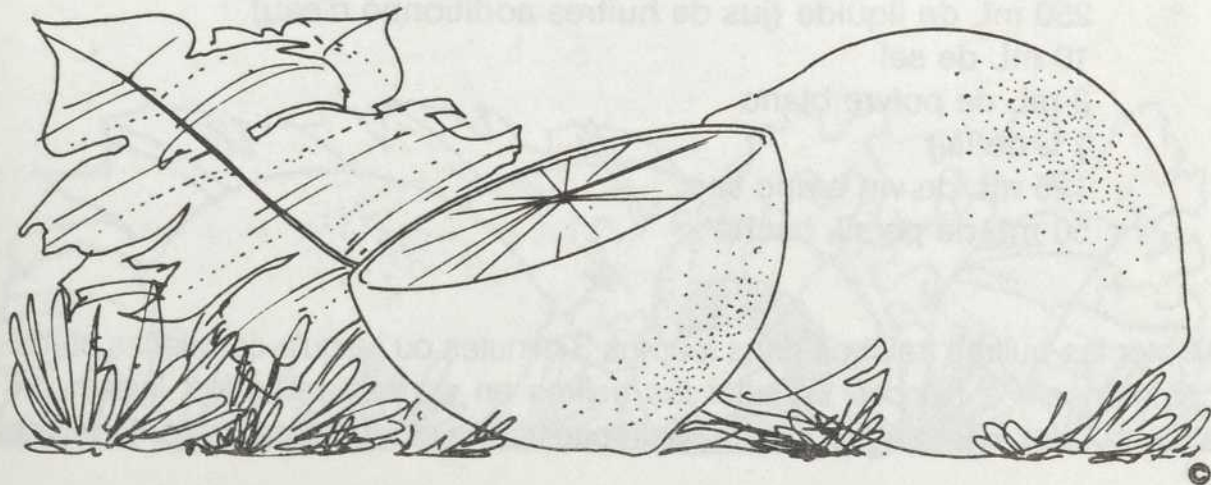
ramequins aux huîtres

- 1 chopine d'huîtres fraîches, égouttées
- 3 tranches de bacon, en dés
- 3 c. à tab. de mayonnaise
- 3 c. à tab. de sauce chili
- 1 goutte de sauce Tabasco
- ½ c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1/8 de c. à t. de sauce Worcestershire
- 8 olives farcies, tranchées minces

Frir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser en attente. Frir les huîtres dans le gras de bacon jusqu'à ce que les bords commencent à froncer. Partager les huîtres et le bacon dans 6 coquilles graissées ou ramequins. Mélanger le reste des ingrédients excepté les olives. Verser la sauce sur les huîtres. Griller légèrement à 8 pouces de l'élément environ 3 minutes. Garnir de tranches d'olives.

Donne 6 entrées.

Ministère Pêches et Océans.



chaudrée aux huîtres



- 500 mL d'huîtres fraîches ou
- 2 boîtes (142 g chaque) d'huîtres
- 6 tranches de bacon, en dés
- 250 mL d'oignon, haché
- 250 mL de céleri, en dés
- 500 mL de pommes de terre, en dés
- 175 mL de carottes, en dés
- 250 mL de liquide (jus de huîtres additionné d'eau)
- 10 mL de sel
- 2 mL de poivre blanc
- 1 L de lait
- 125 mL de vin blanc sec
- 50 mL de persil, haché

Mijoter les huîtres fraîches dans leur jus 3 minutes ou jusqu'à ce que les bords commencent à froncer. Égoutter les huîtres en conservant le jus; laisser en attente. Dans une grande casserole, frire le bacon et rendre croustillant. Retirer

les morceaux et sauter l'oignon dans le gras en dorant légèrement. Ajouter les légumes, 250 mL de liquide, le sel et le poivre. Couvrir et mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes. Additionner le lait et porter à ébullition. Réduire le feu; ajouter les huîtres et le vin et réchauffer. Servir garni de bacon et de persil.

Donne 8 portions — 250 mL chaque.

Ministère Pêches et Océans.

langoustines ou scampis à l'ail

langoustines (1/2 lb par personne)
biscuits soda écrasés
beurre à l'ail

Couper les langoustines en deux par le dos. Les placer, (la chair sur le dessus) dans un plat de cuisson. Couvrir de biscuits soda écrasés. Refermer de papier aluminium sans presser.

Cuire à 425°F. de 8 à 10 minutes au centre du four. Enlever le papier aluminium et griller quelques secondes à la même position jusqu'à coloration dorée.

Surveiller la cuisson.

Servir avec du riz créole.

Mme Michel Boulanger.



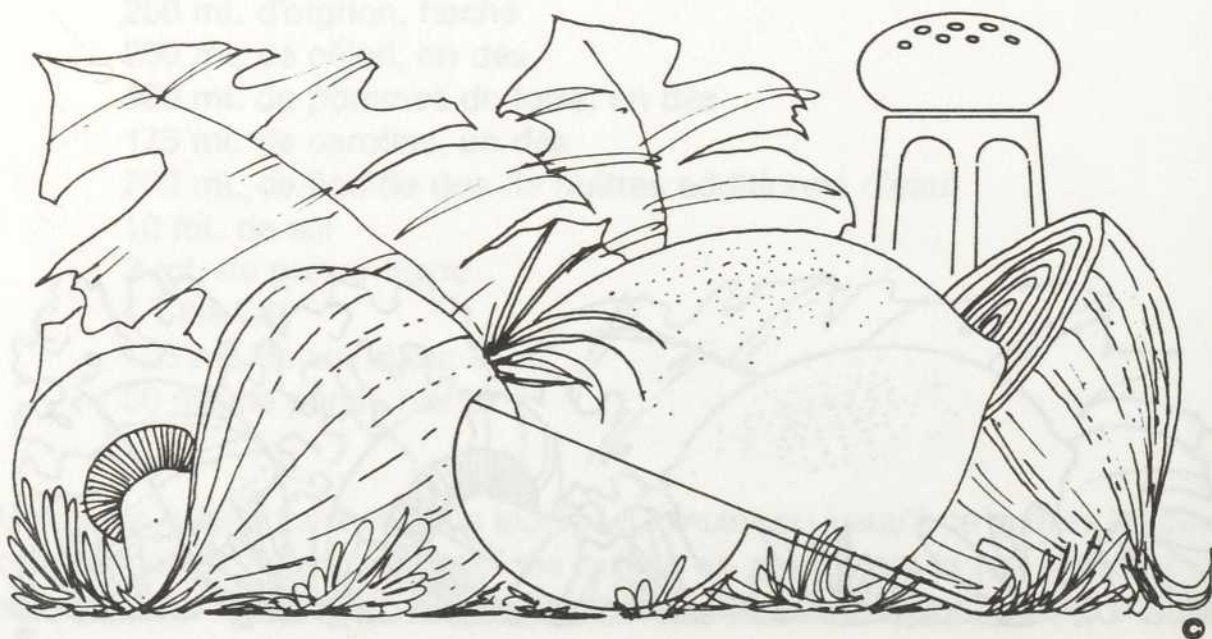
«rarebit» aux huîtres et champignons

- 1 chopine d'huîtres fraîches ou
- 2 boîtes (5 on chaque) d'huîtres
- 2 tasses de champignons frais tranchés
- ¼ de tasse de beurre
- 2 c. à tab. de farine
- 1 demiard de crème de table
- 2 tasses de fromage doux, râpé
- 1 c. à t. de sauce Worcestershire
- 3 gouttes de sauce Tabasco
- 2 oeufs battus
- biscuits à la poudre à pâte ou pointes de pain grillé

Mijoter les huîtres fraîches dans leur jus jusqu'à ce que les bords commencent à froncer. Égoutter les huîtres et les couper en moitiés. Attendrir les champignons dans 2 cuil. à table de beurre fondu. Dans une casserole, faire un roux avec le reste du beurre fondu et la farine. Verser la crème graduellement. Épaissir la sauce à feu doux, en brassant continuellement. Incorporer le fromage et laisser fondre. Assaisonner de sauces Worcestershire et Tabasco. Mélanger un peu de béchamel aux oeufs battus. Mêler au reste de la sauce et cuire en brassant, environ 2 minutes. Ajouter les champignons et les huîtres. Réchauffer. Servir sur biscuits chauds ou pointes de pain grillé.

Donne 4 à 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.



rôties aux huîtres

- 1 tasse d'huîtres
- 1 c. à tab. de beurre
- 1 c. à t. d'oignon haché
- 1 c. à tab. de farine
- 1 tasse de jus et de crème claire 15%
- poivre, sel
- 1 jaune d'oeuf légèrement battu
- persil frais haché
- Tranches de pain

Faire chauffer le jus des huîtres jusqu'au point d'ébullition. Mêler les huîtres au jus et cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à rouler. Les retirer du jus et le conserver.

Fondre le beurre et dorer légèrement l'oignon, ajouter la farine et mouiller avec la tasse de jus et de crème. Cuire 6 à 8 minutes et ajouter les huîtres. Chauffer une minute, saler, poivrer et lier cette sauce avec l'oeuf battu.

Servir sur des rôties de pain blanc beurrées. Saupoudrer de persil frais haché.

Mme Marguerite M. Lambert.

champignons farcis aux huîtres

- 12 huîtres (en conserve)
- 1 c. à tab. de beurre fondu
- 2 c. à tab. de vin blanc sec
- 1/8 de c. à t. de sel
- 12 grosses têtes de champignons

Tremper les huîtres dans le mélange de beurre fondu, de vin et de sel. Poser une huître dans chaque tête de champignon. Verser le reste du liquide sur les huîtres et les champignons. Cuire 10 minutes à four chaud (450°F). Servir chaud.

Environ 40 calories pour chaque champignon farci.

Ministère Pêches et Océans.

la lotte d'aline au four

lottes
farine
sel — poivre
marjolaine
thym
tranches d'orange
tranches d'oignon
mayonnaise (1 c. à soupe par lotte)
1/2 lb de champignons

Vider, écorcher, étêter et laver la lotte. Rouler le poisson dans un mélange de farine, de sel, de poivre, de marjolaine et de thym au goût.

Le placer dans un papier aluminium et le saupoudrer généreusement avec le reste des ingrédients précédents. Déposer des tranches d'orange et d'oignon sur le dessus.

Badigeonner avec 1 c. à soupe de mayonnaise par lotte.

Cuire à 375°F. jusqu'à ce que la chair soit attendrie en refermant presque complètement l'enveloppe d'aluminium.

Ouvrir le papier aluminium à la grandeur.

Monter le fourneau à 450°F. pendant environ 10 à 15 minutes pour dorer et évaporer le surplus de jus.

Ajouter les champignons pour compléter la sauce.

Mme Aline Courtemanche.

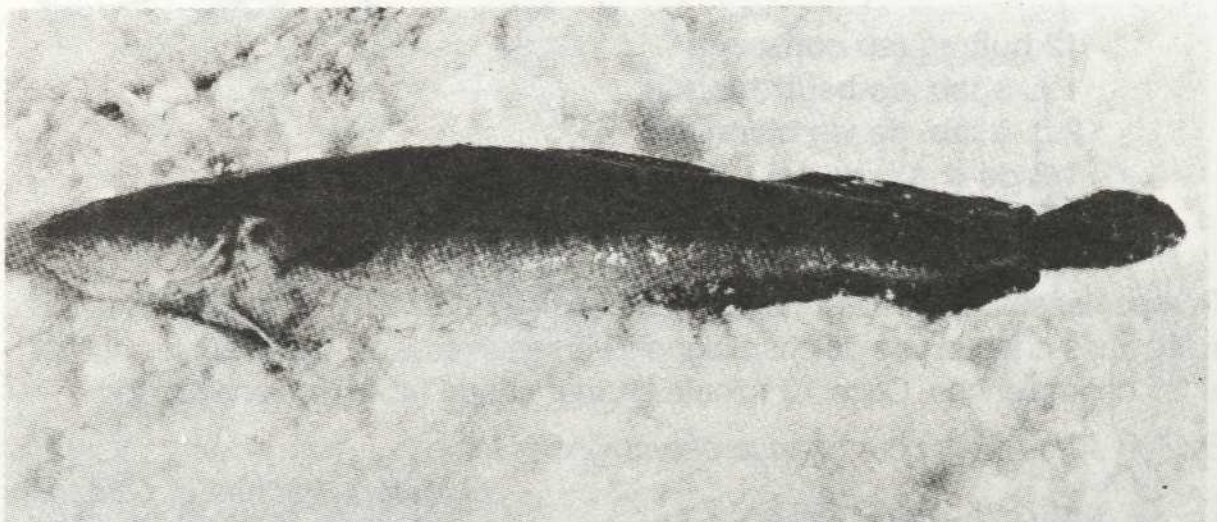


Photo: Albert Courtemanche

lotte à la mode

- 1 oignon moyen
- 2 tasses de lait
- 2 tasses de purée de pommes de terre
- 2 tasses de lotte déchiquetée
- 2 oeufs
- sel — poivre au goût

Faire bouillir dans de l'eau diluée au lait (une partie de lait pour 4 parties d'eau) jusqu'à ce que la chair se détache environ 5 à 10 minutes. Faire revenir l'oignon, le lait, les oeufs, la purée de pommes de terre, la lotte, le sel et le poivre et bien mêler ensemble. Placer dans un plat graissé et cuire à 375°F. jusqu'à ce que ce soit bien doré.

Mme Béatrice Nadon.

maquereaux ou harengs grillés à la sauce moutarde

- 2 maquereaux entiers (environ 2 lb chaque) décongelés
- 2 c. à tab. de beurre fondu
- 1 c. à tab. de persil haché
- 1 c. à t. de sel
- quelques grains de poivre
- 1 c. à t. de moutarde préparée
- 1/8 de c. à t. de fenouil
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1 citron tranché

Désosser le poisson et fileter. Rincer à l'eau froide et bien assécher. Placer les filets (peau en dessous) sur un gril-lèche-frite huilé. Mêler le persil, le sel et le poivre à la moitié du beurre fondu; badigeonner le poisson. Griller 2 à 3 pouces de l'élément supérieur, environ 5 minutes. Mélanger le reste du beurre fondu avec la moutarde, le fenouil et le jus de citron. Badigeonner les filets et griller 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Servir garnis de tranches de citron.

Donne 4 portions.

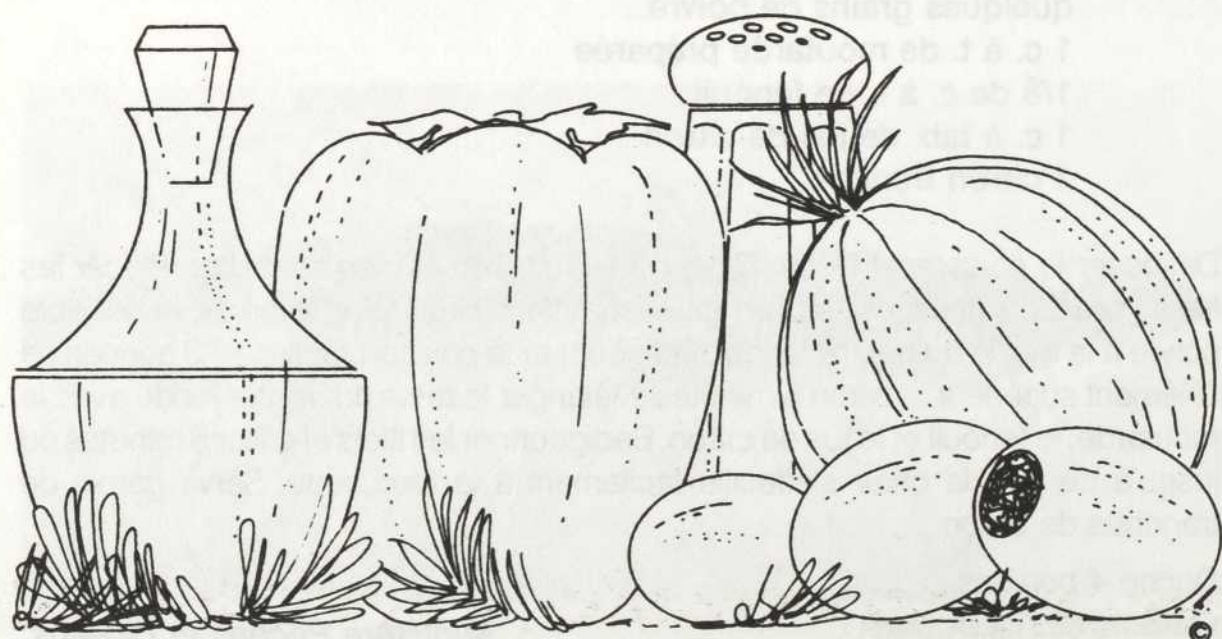
Ministère Pêches et Océans.

pâté gaspésien

- 1 lb de morue
- oignon
- persil
- feuilles de céleri
- 2 tasses de sauce blanche moyenne
- 1 1/2 tasse de maïs, en grains
- 2 tasses de purée de pommes de terre
- 1 oeuf
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- 2 à 4 c. à tab. d'eau
- sel — poivre

Cuire la morue dans l'eau avec l'oignon, le persil, le céleri, le sel et le poivre. Enlever les arêtes et la peau. Mettre le poisson dans la sauce et le déposer dans un plat allant au four. Ajouter le maïs bien égoutté. Faire une bonne purée de pommes de terre, y incorporer l'oeuf et la poudre à pâte et la placer sur le maïs. Cuire à 375°F. environ 20 minutes.

Mme G. Duquette.



pâté de maquereau

- 2 boîtes (15 on chaque) de maquereau
- ½ tasse de mayonnaise
- ¼ de tasse de beurre ramolli
- 2 c. à tab. de jus de citron
- ¼ de tasse d'oignon haché fin
- ½ c. à t. de sauce Tabasco
- 1 c. à tab. (1 sachet) de gélatine
- ¼ de tasse d'eau froide

Égoutter le maquereau; enlever la peau et émietter. Dans un mélangeur électrique, mettre en purée, le poisson et les autres ingrédients, à l'exception de la gélatine et de l'eau froide. Gonfler la gélatine dans l'eau froide; dissoudre au dessus de l'eau bouillante. Incorporer à la purée. Verser dans un moule graissé et réfrigérer plusieurs heures. Démouler, garnir de piment rouge et servir entouré de craquelins.

Donne 4 tasses.

Ministère Pêches et Océans.

morue à la crème et aux amandes

- filets de morue
- lait
- 1 goutte d'essence d'amande
- ½ tasse de crème 35%
- ¼ tasse d'amandes grillées
- persil
- sel — poivre

Déposer les filets de morue dans un plat peu profond et couvrir à demi avec le lait aromatisé à l'essence d'amande. Cuire au four à 375°F. environ 20 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème et les amandes grillées. Saupoudrer de persil, de sel et de poivre.

Mme Claudette Pelletier.

boulettes de morue et foie de gaspé

1 lb de morue fraîche non cuite
 1/4 de t. de foie
 1 oignon moyen
 1 c. à t. de sel
 1/2 c. à t. de poivre
 1/2 t. de chapelure de biscuits Ritz
 beurre
 farine

Faire congeler la morue à demi. La passer au hachoir avec le foie et l'oignon. Ajouter la chapelure et les assaisonnements. Mélanger à fond. Former en boulettes et refroidir au réfrigérateur. Au moment de servir enfariner les boulettes, les faire revenir dans du beurre fondu doré.

Mlle Evelyne Henley.

morue à la sauce tomate

1 lb de filets de morue ou autre poisson
 1 boîte de soupe aux tomates
 2 c. à tab. de beurre
 2 c. à tab. d'eau
 1 branche de céleri émincée
 2 carottes émincées
 1 petit oignon émincé
 fromage râpé

Faire revenir les carottes, le céleri et l'oignon dans le beurre fondu. Couvrir et laisser cuire 5 minutes. Ajouter la soupe mélangée à l'eau. Disposer les filets dans un plat beurré. Napper avec la soupe aux tomates et saupoudrer de fromage râpé. Cuire 20 minutes à 400°F.

Mme Gertrude Bissonnette.

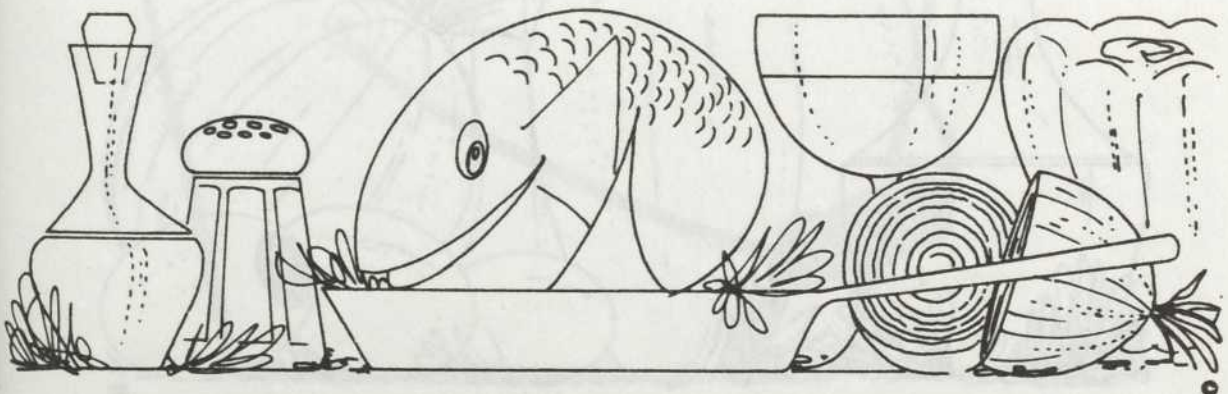
morue au cari

- 2 lb de filets de morue
- 1 tasse de céleri tranché fin
- 1 tasse d'oignon tranché fin
- 1 c. à tab. d'huile ou de graisse fondue
- 1 c. à t. de poudre de cari
- 1 c. à t. de sel
- 1 c. à tab. de jus de citron
- paprika

Dégeler les filets s'il y a lieu. Mettre sans superposer dans un plat à four graissé. Cuire 5 minutes le céleri et l'oignon dans l'huile. Incorporer les assaisonnements et le jus de citron. Étendre le mélange sur les filets. Cuire à 450° F pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à la fourchette. Saupoudrer de paprika.

Donne 8 portions — environ 115 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.



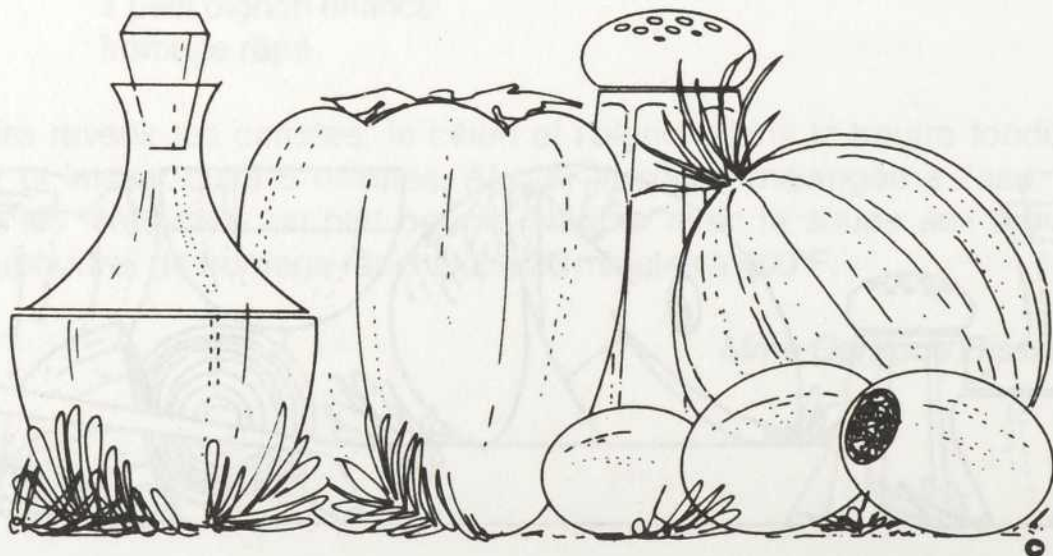
chaudrée de morue à la ravigote

- 1 lb de morue salée
- 2 c. à tab. de beurre ou autre corps gras
- ½ tasse d'oignon haché
- ½ tasse de céleri en dés
- 1/3 de tasse de piment vert en dés
- 3½ tasse d'eau
- 1 boîte (19 on) de tomates en conserve
- 1 boîte (19 on) de jus de tomates
- 1/3 de tasse de ketchup aux tomates
- ¼ de tasse de riz précuit
- Sachet d'épices:
 - 2 c. à tab. d'épices à marinade
 - 2 gousses d'ail en quartiers
 - ½ c. à t. de paprika
 - 2 à 4 gouttes de sauce Tabasco
 - 1 c. à t. de sauce Worcestershire

Couvrir la morue d'eau froide et laisser tremper toute la nuit. Égoutter et couvrir de nouveau d'eau froide. Cuire à feu doux. Égoutter et effeuiller le poisson. Fondre le beurre dans une grande casserole, ajouter l'oignon, le céleri et le piment vert, et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Verser l'eau, les tomates, le jus de tomates, le catsup puis le riz. Ficeler le sachet d'épices (en coton à fromage) et le plonger dans la soupe. Laisser mijoter 30 minutes. Assaisonner de paprika, sauce Tabasco, sauce Worcestershire. Incorporer le poisson en morceaux. Chauffer de nouveau et retirer le sachet d'épices avant de servir.

Donne 12 portions de 6 onces — environ 130 calories par portions.

Ministère Pêches et Océans.



morue en casserole

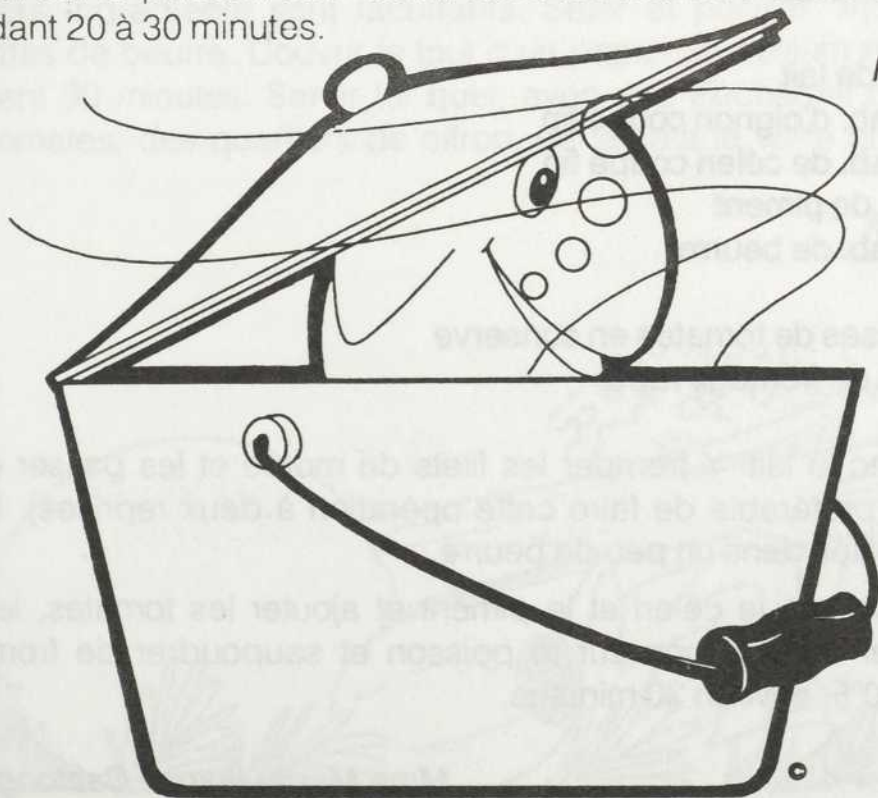
- 1 1/2 lb de filets de morue
- 3 c. à tab. de farine
- 3 c. à tab. de beurre
- 2 tasses de lait
- 1/2 citron
- 1/2 c. à t. de sucre
- 1/4 c. à t. de muscade
- 3 c. à tab. d'échalotes hachées
- 2 c. à tab. de persil haché
- sel — poivre
- 1/2 c. à t. de basilic
- 2 oeufs

Pocher le poisson ou le cuire à la vapeur, juste pour qu'il se défasse à la fourchette. Le déposer dans un plat beurré, allant au four.

Préparer la sauce Béchamel: Fondre le beurre au bain-marie, ajouter la farine, cuire quelques instants. Ajouter le lait et remuer jusqu'à épaississement. Ajouter peu à peu le jus de citron, le sucre, les échalotes, la muscade, le persil, le sel, le poivre et le basilic.

Battre les blancs d'oeufs en neige, les mettre de côté. Battre les jaunes, les réchauffer avec un peu de sauce et les ajouter à la sauce en brassant. Verser sur le poisson cuit. Garnir avec les blancs d'oeufs et cuire à 350°F. pendant 20 à 30 minutes.

Mme Rita Fillion.



filets de morue à la mode

2 lb de morue fraîche
 2 c. à tab. de beurre
 1/4 lb de bacon
 4 pommes de terre tranchées
 1 petit oignon tranché
 2 tomates
 1/2 tasse d'eau
 2 c. à t. de moutarde
 sel — poivre

Faire revenir l'oignon dans le beurre. Y ajouter le bacon et la moitié du poisson, les pommes de terre et les tomates. Sur le dessus placer le reste du poisson, le sel, le poivre et la moutarde.

Cuire 1 1/2 heures à 350°F.

Mme Léonidas Carrier.

filets de morue aux tomates

1 lb de morue
 1 oeuf
 un peu de lait
 1 c. à tab. d'oignon coupé fin
 1 c. à tab. de céleri coupé fin
 1 c. à t. de piment
 4 c. à tab. de beurre
 farine
 2 1/2 tasses de tomates en conserve
 1 tasse de fromage râpé

Battre l'oeuf avec le lait. Y tremper les filets de morue et les passer dans la farine. (Il est préférable de faire cette opération à deux reprises). Faire dorer les deux côtés dans un peu de beurre.

Faire revenir l'oignon, le céleri et le piment et ajouter les tomates, le sel, le poivre. Verser cette sauce sur le poisson et saupoudrer de fromage râpé. Cuire à 350°F. environ 30 minutes.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.

filets de morue « étagés »

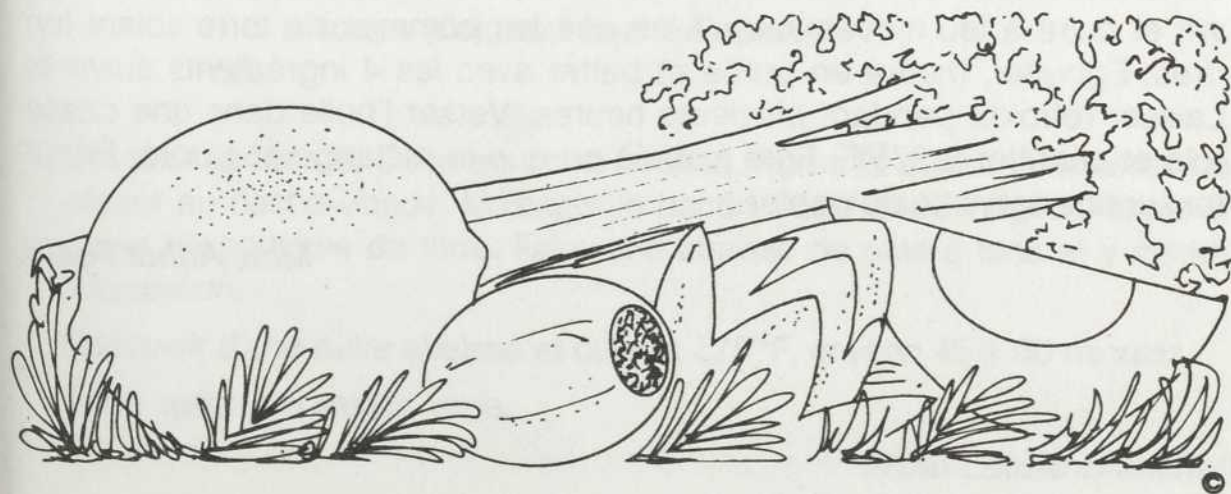
filets de morue
 1 tasse de céleri haché
 3 c. à soupe de riz minute
 1 oignon en rondelles
 beurre
 1 carotte en rondelles
 piment vert
 olives
 champignons
 persil
 sel — poivre
 noisettes de beurre
 paprika

Dans un plat beurré allant au four, mettre un rang de filets de morue, ensuite un rang de garniture. Continuer de cette façon jusqu'à épuisement des ingrédients.

GARNITURE

Ajouter au céleri haché et au riz minute (non cuit) l'oignon revenu au beurre et les rondelles de carottes semi-cuites. (Faire bouillir 5 minutes). Y mettre du piment vert, des olives et des champignons au goût. Les trois derniers ingrédients sont facultatifs. Saler et poivrer. Ajouter quelques noisettes de beurre. Couvrir le tout d'un papier aluminium et cuire à 350°F. pendant 30 minutes. Servir tel quel, avec une Béchamel ou encore avec des tomates, des quartiers de citron, de la salade verte ou des épinards.

Marie Ste-Croix.



langues de morue aux lardons

1 lb de langues de morue
 1/4 lb de lard salé
 1 oignon moyen
 1 petit chou
 beurre
 farine
 graisse
 lait

Couper le lard salé en petits lardons et le faire rissoler dans du beurre. Retirer les lardons. Passer les langues dans de la farine et du lait. Les faire dorer dans la poêle à la graisse chaude. Dans une casserole, faire rissoler l'oignon et le chou haché. Ajouter les langues et les lardons. Mouiller avec l'eau et laisser cuire 10 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Mme Annette Langlois.

pâté de morue

2 tasses de morue salée séchée
 4 pommes de terre pelées, en dés
 2 tasses d'eau
 2 oeufs battus
 2 c. à tab. de beurre
 1 pincée de poivre
 1 c. à t. d'oignon haché
 2 pouces d'huile à salade

Dans une casserole mettre le poisson, les pommes de terre et l'eau. Couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter, mettre en purée et battre avec les 4 ingrédients suivants. Laisser refroidir pendant plusieurs heures. Verser l'huile dans une casserole et chauffer à 375°F. Frire jusqu'à ce que le mélange soit doré. Égoutter sur une serviette de papier.

Mme Arthur Fortin.

langues de morue sauce à l'oignon

- 1 lb de langues de morue
- jus d'un demi-citron
- eau bouillante
- 1 c. à t. de sel
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de farine
- 1 oignon moyen émincé
- 1/4 tasse de crème

Mettre les langues dans l'eau bouillante pour les recouvrir. Ajouter le jus de citron et le sel. La cuisson terminée, égoutter les langues, les déposer dans un plat beurré allant au four.

SAUCE:

Faire dorer lentement dans le beurre l'oignon émincé. Ajouter la farine. Mouiller avec une tasse et demie d'eau de cuisson. Laisser cuire 10 minutes, ajouter la crème.

Verser la sauce sur les langues. Saupoudrer de chapelure et passer au four.

Mme Annette Langlois.

pâté de morue du cap

- 1 tasse de morue fraîche ou dessalée
- 2 tasses de purée de pommes de terre
- 1 pincée de poivre
- 2 tranches de bacon cuit en dés
- 1 oeuf battu
- 1 c. à soupe d'oignon haché finement
- lait

Dessaler la morue. Cuire au court bouillon. Après la cuisson, l'émietter ou la passer au hache-viande. Mélanger le bacon, l'oeuf battu, l'oignon, le lait et la purée de pommes de terre. Faire une abaisse de pâte à tarte et y mettre la préparation.

Recouvrir d'une autre abaisse et cuire à 375°F, environ 45 à 60 minutes.

Servir avec une salade verte.

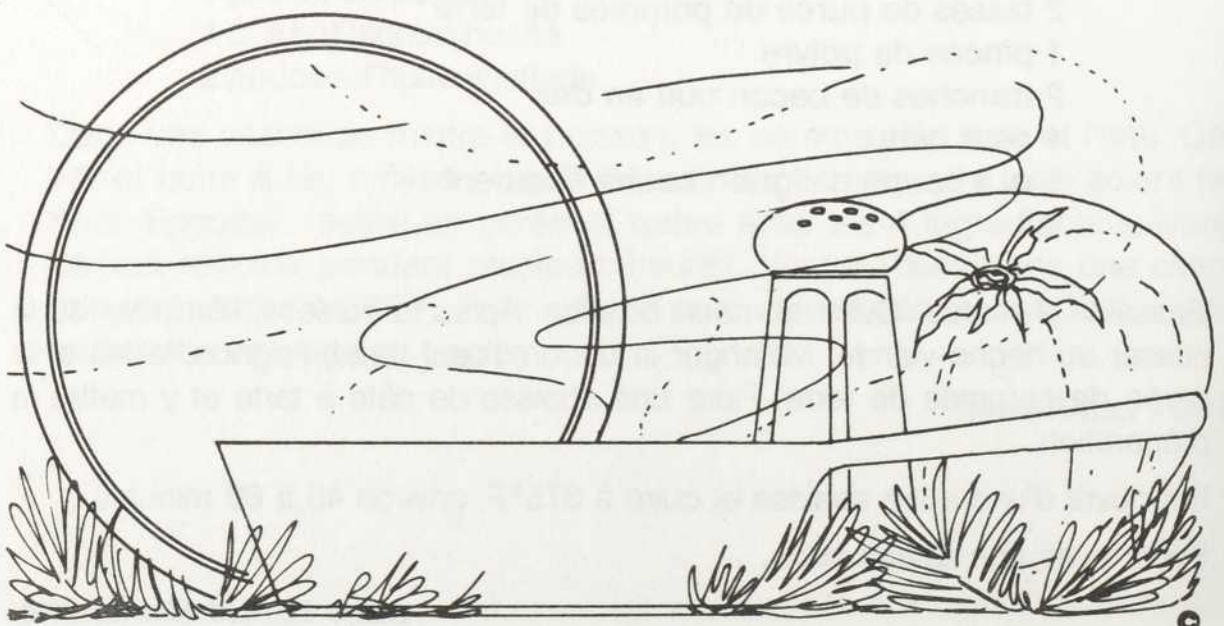
Mme Louise Blanchette.

morue salée en sauce blanche

1 lb de morue salée
4 c. à tab. de beurre
4 c. à tab. de farine
2 tasses de lait

Faire dessaler la morue toute la nuit à l'eau froide. La rincer et l'égoutter. Remettre de l'eau froide et faire chauffer jusqu'au point d'ébullition. Laisser mijoter un quart d'heure et égoutter. Défaire à la fourchette pour enlever les arêtes. Préparer la sauce avec le beurre, la farine et le lait. Ajouter la morue, bien mêler et laisser cuire sur feu doux quelques minutes avant de servir.

Méralda Croisetière.



chaudrée de palourdes à la québécoise

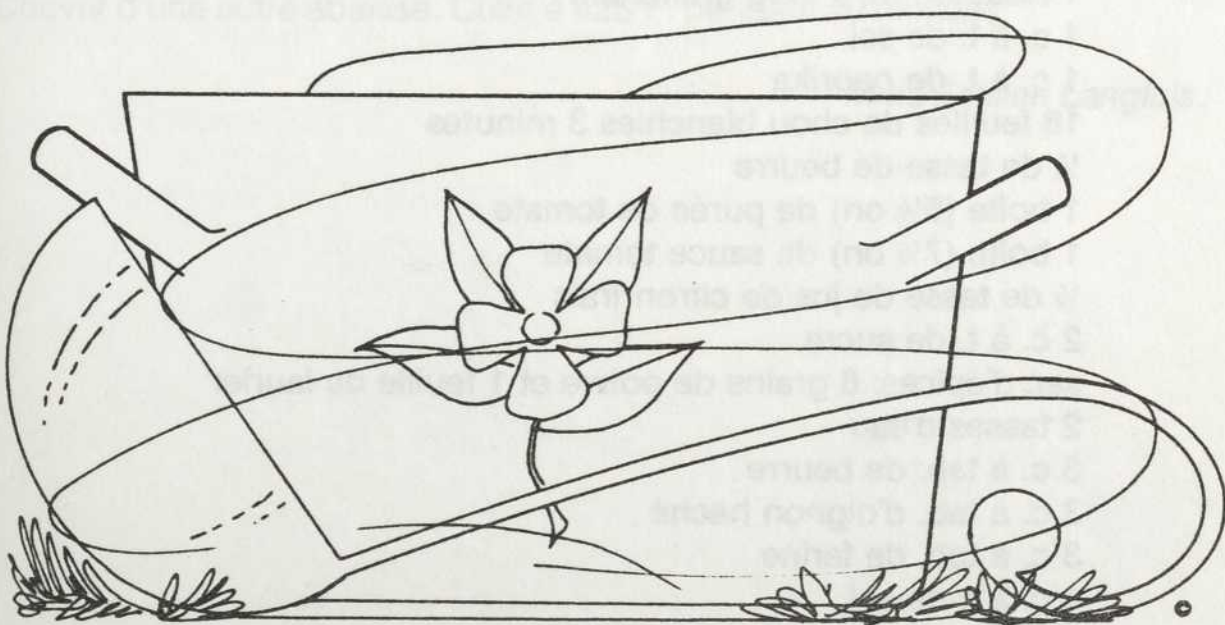
- 1 boîte (10 onces) de palourdes
- ¼ de tasse de lard salé ou de bacon en dés
- ½ tasse de pommes de terre en dés
- 1 tasse d'oignon haché
- ¼ de c. à t. de thym
- 1 boîte (28 onces) de tomates en conserve
- 1 c. à t. de sel
- 1½ tasse de lait écrémé réchauffé

Égoutter les palourdes et en conserver le jus. Frire le lard salé environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne croustillant; ne pas retirer les fritons de la poêle. Ajouter les pommes de terre en dés, l'oignon et le thym. Couvrir et cuire à feu doux environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer les tomates et le jus des palourdes. Couvrir et faire mijoter doucement de 20 à 30 minutes pour marier les saveurs. Avant de servir, ajouter les palourdes et réchauffer le tout. Chaque convive peut ajouter du lait chaud à volonté.

Donne 6 portions de 6 onces — environ 140 calories par portion.

Avec 2 onces de lait écrémé — environ 160 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.



roulés au poisson



- 2 lb de morue cuite, effeuillée
- ½ tasse d'oignon finement haché
- 1 tasse de riz à long grain, cuit
- 1 c. à t. de sel
- 1 c. à t. de paprika
- 16 feuilles de chou blanchies 3 minutes
- ¼ de tasse de beurre
- 1 boîte (5½ on) de purée de tomate
- 1 boîte (7½ on) de sauce tomate
- ¼ de tasse de jus de citron frais
- 2 c. à t. de sucre
- sac d'épices: 6 grains de poivre et 1 feuille de laurier
- 2 tasses d'eau
- 3 c. à tab. de beurre
- 3 c. à tab. d'oignon haché
- 3 c. à tab. de farine
- 1 c. à t. de sel

- 1- Mélanger le poisson, l'oignon, le riz, le sel et le paprika. Utiliser 1/3 de tasse par roulé.
- 2- Farcir chaque feuille et replier les bords pour former des paquets. Retenir par des cure-dents.
- 3- Fondre le beurre. Ajouter les autres ingrédients. Porter au point d'ébullition. Réduire la chaleur. Placer les roulés dans le liquide. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Retirer le sachet d'épices et les roulés de la sauce tomate; enlever les cure-dents. Garder au chaud. Conserver la sauce.
- 4- Frire les oignons dans le beurre fondu. Lier avec la farine. Ajouter à la sauce et cuire jusqu'à épaississement. Servir chaud sur les roulés.

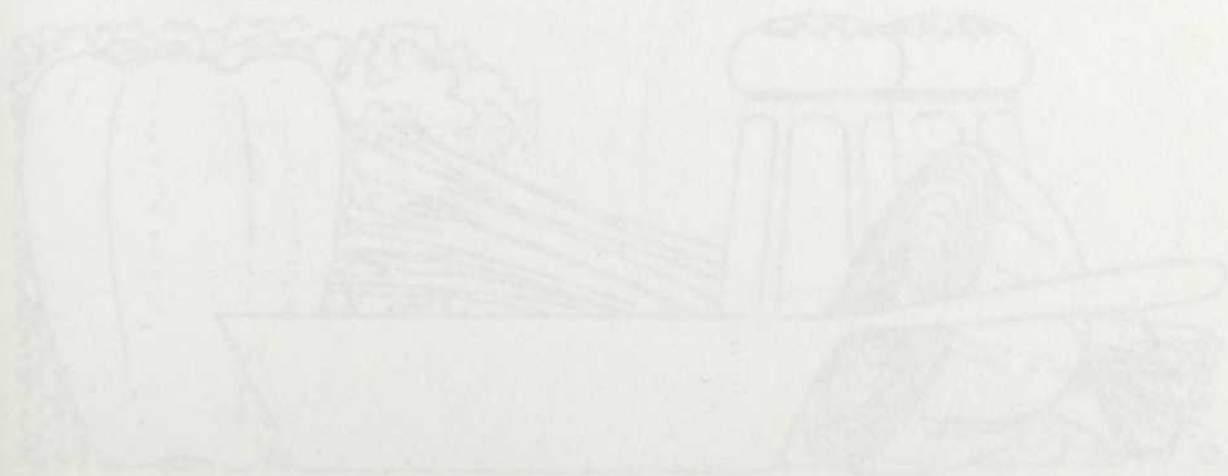
Ministère Pêches et Océans.

tourtière à la morue de gaspé

- 2 tasses de morue (dessalée et émiettée)
- 1 oignon
- 3 tasses de pommes de terre en purée
- ¼ lb de lard salé blanchi

Cuire le lard coupé en petits morceaux. L'enlever du poêlon et mettre l'oignon haché dans le gras. Ajouter le poisson et les pommes de terre. Bien mélanger. Placer ce mélange dans une abaisse de pâte à tarte. Couvrir d'une autre abaisse. Cuire à 425°F. pendant 40 minutes.

Mme Émilien Langlois.



moules au muscadet

2 petites échalotes
 1/2 oignon
 2 grosses gousses d'ail
 persil haché en quantité
 1 verre de Muscadet (vin blanc)
 4 1/2 tasses de moules

Laver les moules. Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et cuire à feu moyen. La cuisson est terminée quand les moules sont ouvertes. (5 à 10 minutes). Servir chaud, comme entrée.

Mme Hélène Morin.

moules marinières

1/4 tasse de beurre
 1 tasse de vin blanc sec
 2 c. à tab. de persil
 moules

Laver les moules et les cuire dans une casserole couverte, à feu vif. Mélanger le beurre, le vin et le persil dans un récipient. Chauffer légèrement pour fondre le beurre. Les moules sont cuites quand elles sont ouvertes, les mêler au bouillon et servir chaud.

Mme Claudette Savoie.

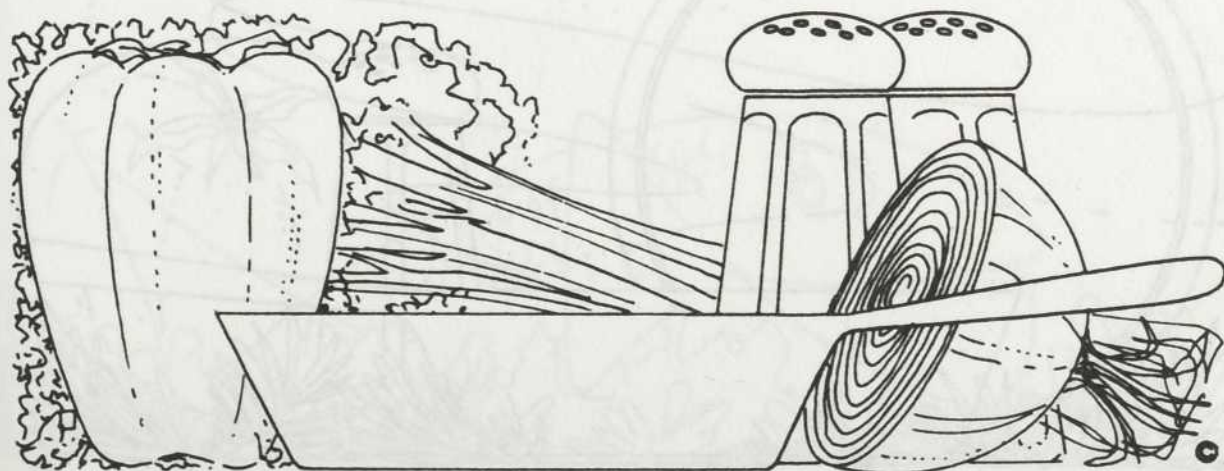
palourdes et nouilles en casserole (au four micro-onde)

- 2 boîtes (5 on chaque) de petites palourdes
- 6 on de nouilles aux oeufs
- 1 boîte (10 on) de soupe crème aux champignons
- ½ tasse de lait
- ½ c. à t. de sel
- ¾ de c. à t. d'origan
- 2 c. à tab. de piment rouge, doux, en dés
- 2 c. à tab. de persil, haché fin
- 2 c. à tab. de beurre fondu
- ½ tasse de chapelure

Couler les palourdes, réserver le jus. Rincer les palourdes à l'eau froide, égoutter et laisser en attente. Dans une casserole d'une pinte couverte, porter à ébullition, une demi pinte d'eau chaude salée, 7 minutes. Ajouter les nouilles et cuire à découvert environ 8 minutes. Laisser en attente 5 minutes. Égoutter et rincer. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'exception du beurre et de la chapelure. Remettre dans la casserole, graissée. Cuire à couvert environ 5 minutes. Mélanger le beurre fondu et la chapelure. Répandre sur la préparation; cuire à découvert 2 minutes de plus. Couvrir et laisser en attente quelques minutes. Servir.

Donne 6 portions de 1 tasse.

Ministère Pêches et Océans.

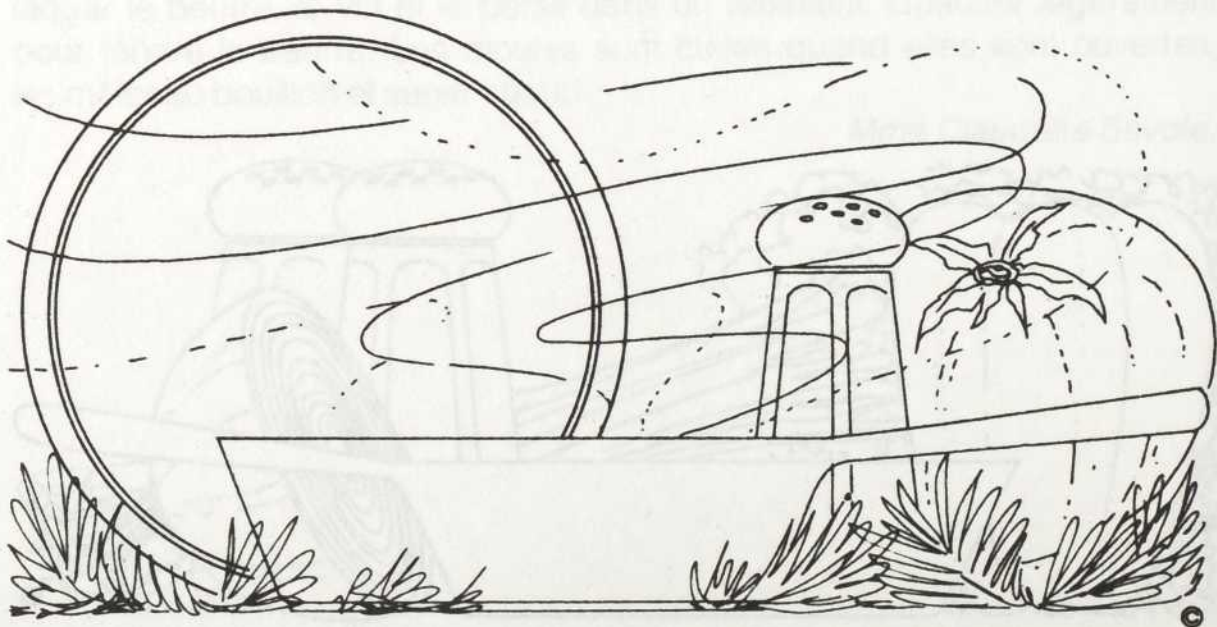


perche aux tomates

- 1 lb de filets de perche
- 4 grosses tomates
- sel — poivre
- 1 tasse de chapelure
- 2 c. à tab. d'oignon haché
- 1/4 tasse de persil frais
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 2 c. à t. de jus de citron
- 1/2 c. à t. de thym
- 1/2 c. à t. de sarriette

Enlever le centre des tomates. Saupoudrer l'intérieur de sel et de poivre. Mélanger les autres ingrédients et étendre sur les filets de perche. Enrouler le poisson et le placer dans chaque tomate. Cuire dans un plat peu profond à 450°F. environ 30 minutes. Servir avec des pommes de terre au four.

Mme Roger Héon.



filets de perche à la chinoise

- 1 lb de perche
- 1/2 tasse de lait
- 1 c. à t. de sel
- noisettes de beurre
- 3/4 tasse de chapelure

Essuyer le poisson, le tremper dans le lait mêlé au sel et rouler dans la chapelure. Étendre dans un plat graissé allant au four en une seule rangée. Parsemer de noisettes de beurre.

Cuire à 450°F. environ 10 minutes par pouce d'épaisseur

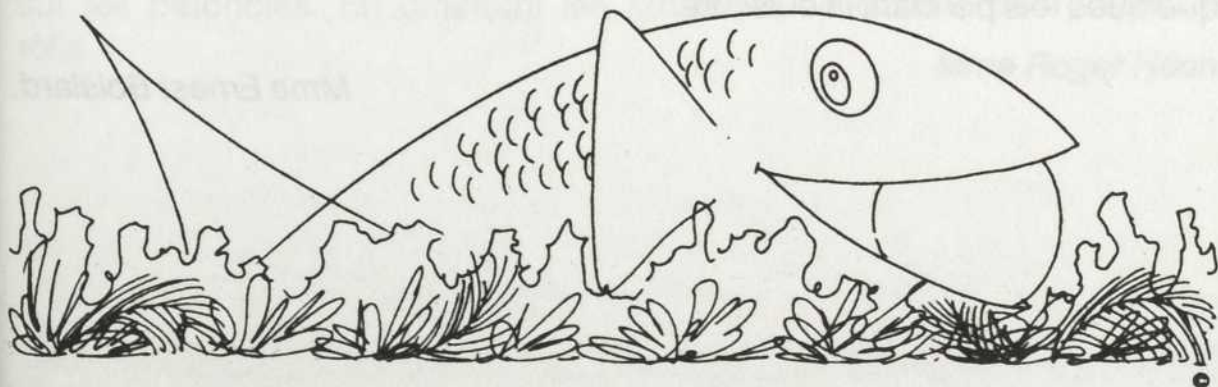
SAUCE

- 1 c. à tab. de farine
- 1/4 c. à t. de gingembre
- 1/4 tasse d'eau
- 2 c. à tab. de sucre
- 2 c. à tab. de sauce soya
- 1/4 tasse de vinaigre
- échalotes émincées

Dans une casserole mêler la farine, le gingembre, le sucre. Y ajouter l'eau, la sauce soya et le vinaigre.

Cuire à feu doux en brassant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser sur le poisson au moment de servir et parsemer de quelques échalotes émincées.

Mme Micheline Benoit.



pétoncles à la carmen

- 1 paquet de pétoncles congelés
- 4 c. à tab. de beurre
- persil
- paprika
- poivre
- 3 échalotes finement hachées
- 2 branches de céleri finement hachées
- 1 tasse de farine

Faire décongeler les pétoncles. Fondre le beurre dans un plat profond allant au four. Enfariner les pétoncles un à un et les déposer délicatement dans le beurre fondu. Recouvrir des échalotes et du céleri. Parsemer d'un peu de persil, de poivre et de paprika. Cuire à 350°F. environ 30 minutes. On peut utiliser des pétoncles frais.

Carmen Matte-Bérubé.

pétoncles aux épices

- 1/3 tasse de sauce soya
- 1/4 tasse de vinaigre de vin
- 1 c. à t. de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 2 lb de pétoncles

Mélanger la sauce soya, le vinaigre, le gingembre et l'ail. Verser ce mélange sur les pétoncles. Laisser reposer une heure. Égoutter et réserver la marinade. Cuire à 400°F. environ 10 minutes. Arroser de la marinade quelques fois pendant la cuisson.

Mme Ernest Boislard.

pétoncles à la milanaise

- 1 lb de pétoncles frais
- 1 c. à tab. d'oignon haché
- 2. c. à tab. de beurre
- 1 boîte (10 on.) de soupe aux tomates
- 1/2 tasse de lait
- 1 c. à tab. de Sherry
- 1 c. à tab. de chapelure fine

Couper les pétoncles en morceaux. Les mettre dans un plat à gratin peu profond et ajouter l'oignon. Arroser de beurre fondu. Cuire à 425°F. environ 20 minutes, retourner une ou deux fois durant la cuisson. Dans une marmite mélanger la soupe, le lait et le Sherry et laisser mijoter. Arroser les pétoncles de ce mélange et saupoudrer de chapelure. Cuire 5 à 8 minutes pour faire dorer. Servir sur du pain grillé ou sur du riz.

Mme Arthur Fortin.

pétoncles aux amandes

- 1 lb de pétoncles
- 1/4 lb d'amandes hachées
- 1 c. à t. de vinaigre
- beurre
- sel — poivre
- farine

Bien assécher les pétoncles et les laisser essorer pendant une heure. Enfariner et frire à feu vif, (2 minutes au beurre doré). Retirer du poêlon, jeter dans le beurre les amandes hachées en minces filets. Lorsqu'elles sont bien brunies, arroser de vinaigre. Verser ce beurre aux amandes sur les pétoncles. En omettant les amandes on obtient des pétoncles rôtis.

Mme Roger Héon.

brochettes de pétoncles

- 1 lb de pétoncles
- 2 piments verts coupés en 16 morceaux
- 1 grosse orange, coupée en 12 sections
- 8 petits oignons blancs, blanchis
- 16 tomates cerises

Marinade:

- 1 boîte (7½ on) de sauce tomate
- 2/3 de tasse de vinaigre de vin
- 2/3 de tasse d'eau
- 2/3 de tasse de sucre
- ½ c à t. de paprika
- 1/8 de c. à t. de tout-épice
- ¼ de tasse d'eau froide
- 2 c. à tab. de fécule de maïs

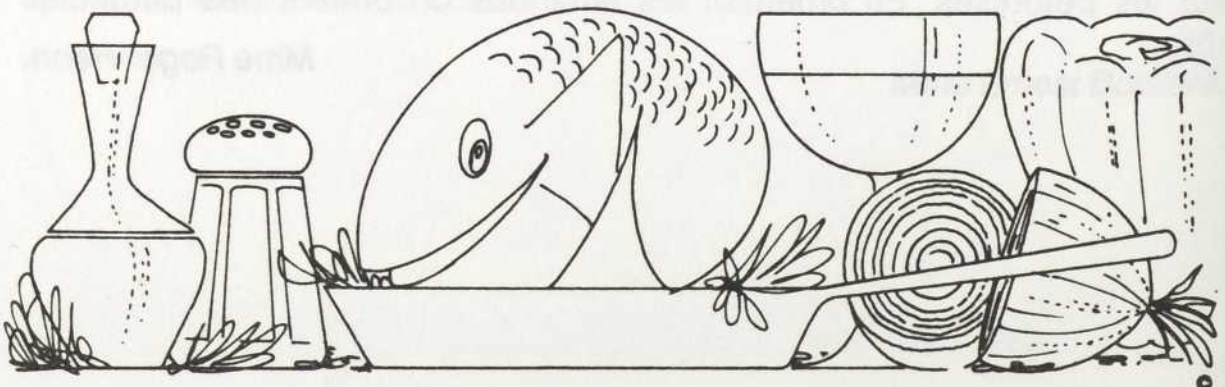
Laver les pétoncles, égoutter et assécher. Mélanger les légumes et les fruits avec les pétoncles dans un bol. Verser la marinade sur le mélange et réfrigérer 2 à 3 heures. Enfiler en alternant, les pétoncles, les légumes et les fruits sur 4 brochettes longues et bien huilées. Griller 4 minutes. Tourner. Badigeonner et griller environ 4 minutes. Réchauffer le reste de la marinade et servir avec les brochettes.

Marinade:

Mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition en brassant jusqu'à consistance épaisse et transparente. Refroidir.

Donne 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.



lunch de pétoncles en sauce fromagée

- 1 lb de pétoncles
- ¼ de tasse de beurre
- 2 c. à tab. d'échalotes émincés
- 2 c. à tab. de céleri, tranché mince
- 1 tasse de champignons frais, tranchés
- 3 c. à tab. de beurre
- 3 c. à tab. de farine
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 3 c. à tab. de piment rouge doux en lanières
- ½ tasse de fromage suisse râpé
- ¼ de tasse de vin blanc sec

Laver les pétoncles, égoutter et assécher. Sauter les pétoncles et attendrir les légumes dans ¼ de tasse de beurre. Laisser en attente. Fondre 3 cuil. à table de beurre et ajouter la farine. Incorporer le bouillon tout en brassant jusqu'à consistance épaisse. Ajouter le mélange de pétoncles, piment, fromage et vin. Mêler et réchauffer. Servir sur riz.

Donne 4 portions.

Ministère Pêches et Océans.

pétoncles frits

- 2 lb de pétoncles
- 4 c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à t. de sel
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe d'eau
- 1½ tasse de chapelure
- huile d'arachide

Égoutter les pétoncles. Les laisser tremper pendant une heure dans 2 c. à soupe d'huile, le jus de citron et le sel. Égoutter de nouveau. Battre l'oeuf avec l'eau. Plonger les pétoncles (un à un) dans l'oeuf battu, puis les enrober de chapelure. Les frire quelques-uns à la fois à 375°F. jusqu'à ce qu'ils soient d'un brun doré. Égoutter sur un papier absorbant. Garnir de cresson et servir avec de la sauce tartare.

Mme Louisiane Péloquin.

pétoncles sur brochettes

2 lb de pétoncles
 3/4 t. de farine
 3/4 t. de lait
 1 t. de farine de maïs
 8 tranches de bacon
 huile ou beurre
 champignons complets

Saler et poivrer les pétoncles. Les tremper dans le lait et la farine. Rouler dans la chapelure mélangée à la farine de maïs. Cuire à demi le bacon et les champignons. Couper le bacon en morceaux d'un pouce et demi. Sur les brochettes, enfiler un pétoncle, un morceau de bacon, la tête d'un champignon et ainsi de suite. Badigeonner les brochettes avec de l'huile. Cuire 10 minutes à four modéré à 4 ou 6 pouces de la source de chaleur. Retourner de temps à autre.

Mme Estelle Lévesque.

pétoncles frits dans la pâte

1 lb de pétoncles
 2 oeufs
 1/2 tasse d'eau froide
 1/2 c. à t. de sel
 1 tasse de farine
 1/4 c. à t. de poudre à pâte
 2 piments verts en cubes
 2 tomates fraîches pelées et en cubes
 2 oignons hachés

Bien mélanger les oeufs, l'eau froide, le sel, la farine et la poudre à pâte. Y tremper les pétoncles et cuire à pleine friture à 375°F. jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Sauter au beurre l'oignon, le piment et les tomates, environ 5 minutes. Mélanger les légumes avec les pétoncles frits.

Servir avec du riz ou des pommes de terre en purée.

Micheline Caty.

pêches farcies aux pétoncles

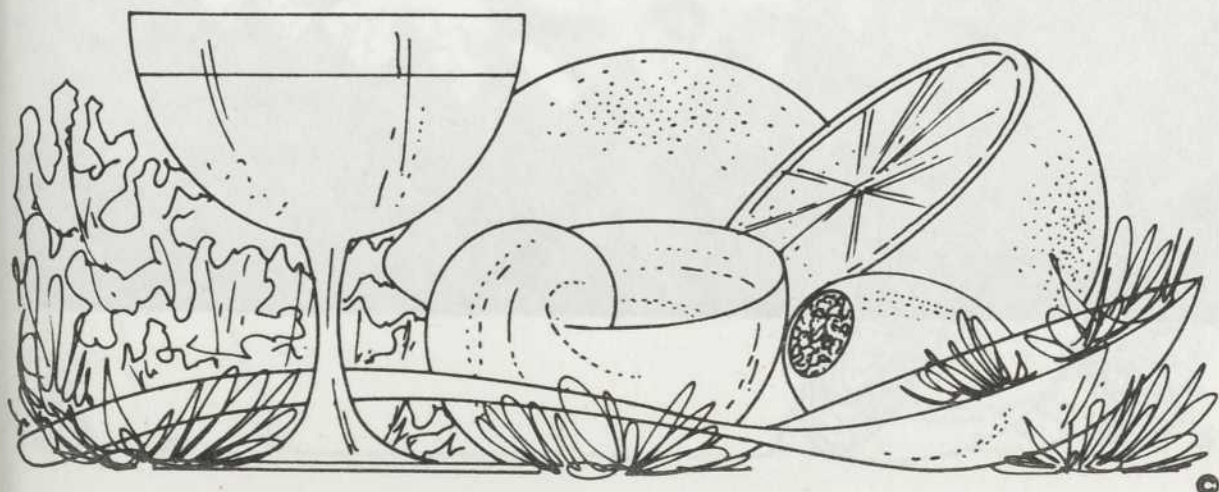
- 1 lb de pétoncles
- 1 boîte (28 on) de pêches en moitié
- 1/8 de c. à t. de gingembre
- 1/4 de c. à t. de menthe séchée
- 1/2 tasse de jus de pêche
- 2 c. à tab. de beurre
- 2 c. à tab. de jus de lime ou de citron
- 1/2 c. à t. de sel
- 2 c. à tab. de brandy, chauffé
- 2 c. à tab. de fécule de maïs
- 2 c. à tab. d'eau
- 2 c. à tab. de cassonade
- feuilles de menthe fraîche ou bouquet de persil

Laver les pétoncles, égoutter et assécher. Couper en deux sur la largeur. Égoutter les pêches et réserver 1/2 tasse de jus. Placer les pêches dans un plat à four. Parsemer le gingembre et la menthe séchée sur les pêches. Amener au point d'ébullition le jus de pêche, le beurre, le jus de lime et le sel; ajouter les pétoncles et cuire 3 minutes. Verser le brandy et flamber. Griller légèrement les pêches au four. À l'aide d'une cuillère perforée, retirer les pétoncles de la sauce et diviser sur chaque pêche. Mêler la fécule de maïs et l'eau. Incorporer à la sauce avec la cassonade; cuire en remuant constamment jusqu'à consistance épaisse. Verser sur les pêches farcies. Garnir de menthe fraîche ou de persil.

Servir 1/2 pêche par portion.

Donne 8 à 9 entrées.

Ministère Pêches et Océans.



poisson et fruits en salade



- 2 lb de poisson, cuit et coupé en morceaux
- 1 boîte (10 on) de mandarines, égouttées
- 1 tasse de melon d'eau, en boules ou en cubes
- $\frac{3}{4}$ de tasse de raisins verts, épépinés, en moitiés
- 1 grosse poire, en dés
- $\frac{1}{2}$ tasse de raisins secs
- 1 banane moyenne, tranchée

Mélanger tous les ingrédients, sauf la banane. Réfrigérer. Avant de servir, ajouter la banane et l'une des sauces. Mêler légèrement et servir sur de la laitue.

Donne 6 à 8 portions.

Sauce à l'orange

- $\frac{3}{4}$ de tasse de yogourt à l'orange
- 1 c. à t. de gingembre

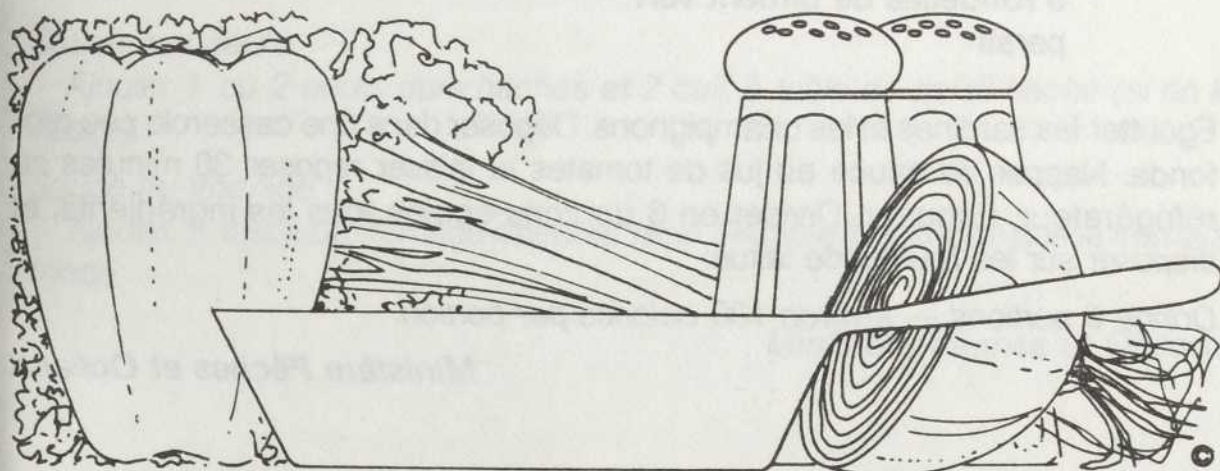
Sauce à la crème sure

- $\frac{3}{4}$ de tasse de crème sure
- 2 c. à tab. de ciboulette, hachée

Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer.

Donne $\frac{3}{4}$ de tasse.

Ministère Pêches et Océans.



salade estivale

2 tasses de poisson cuit
 ¼ de tasse de radis émincés
 ½ tasse de piment vert en dés
 1 tasse de concombre tranché
 1 tasse de sauce au fromage cottage
 ½ c. à t. de sel
 feuilles de laitue
 2 tomates en quartiers
 bouquet de persil

Bien refroidir le poisson. Briser en bouchées. Ajouter les radis, le piment vert et le concombre, et mêler délicatement. Saler la sauce et mélanger à la salade. Refroidir. Servir sur des feuilles de laitue. Garnir de quartiers de tomate et de persil.

Donne 6 portions — environ 120 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.

entrée aux sardines

3 boîtes (3¼ on chacune) de sardines
 1 boîte (10 on) de champignons entiers
 sauce diététique au jus de tomates (recette p. 299)
 6 feuilles de laitue
 24 tranches de concombre
 12 quartiers de tomate
 18 bâtonnets de céleri
 6 rondelles de piment vert
 persil

Égoutter les sardines et les champignons. Déposer dans une casserole peu profonde. Napper de sauce au jus de tomates et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Égoutter. Diviser en 6 portions égales tous les ingrédients, et disposer sur les feuilles de laitue.

Donne 6 portions — environ 130 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.

saucés d'accompagnement

Les saucés ajoutent de la saveur et permettent de varier les plats de poisson. Les saucés riches et crémeuses conviennent au poisson dont la teneur en lipides est faible. Les saucés à couleurs vives contrastent agréablement avec le poisson à chair blanche, tandis que les saucés piquantes ou parfumées avec des assaisonnements subtils font ressortir la saveur délicate de toutes les espèces de poisson. Aussi souvent que possible, se servir du bouillon ou des jus de poisson pour remplacer ou compléter la quantité de liquides d'une recette de façon à en relever et à en augmenter la valeur nutritive.

Ministère Pêches et Océans.

saucé de base pour poisson

- 2 c. à tab. de beurre ou autre matière grasse
- 2 c. à tab. de farine
- ½ c. à t. de sel
- un peu de poivre
- 1 tasse de bouillon de poisson ou de poulet
(ou jus de poisson additionné d'assez de lait pour faire le volume requis)

Fondre la matière grasse à feu doux. Y incorporer la farine et les assaisonnements. Cuire jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Ajouter le liquide graduellement. Cuire en remuant pour faire épaissir. Poursuivre la cuisson quelques minutes de plus pour faire ressortir la saveur.

Une tasse de saucé.

Variations:

Saucé aux oeufs:

Ajouter 1 ou 2 oeufs durs hachés et 2 cuil. à table de persil haché (si on le désire).

Saucé au fromage:

Ajouter ½ tasse de fromage cheddar râpé. Remuer jusqu'à ce que le fromage fonde.

Ministère Pêches et Océans.

sauce aigre-douce

1½ c. à tab. de fécule de maïs

½ tasse de vinaigre

1 cube de bouillon de boeuf

½ tasse d'eau bouillante

2/3 de tasse de ketchup

1/8 de c. à t. de poudre d'ail

Mélanger lentement la fécule de maïs au vinaigre jusqu'à homogénéité. Dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante. Réunir tous les ingrédients. Cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et lisse. Puis cuire 10 minutes supplémentaires, en remuant de temps à autre.

Donne une tasse et demie.

Ministère Pêches et Océans.

sauce éclair au fromage

2/3 de tasse de lait évaporé

¾ de tasse de fromage cheddar râpé

¾ de c. à t. de paprika

À feu doux, réchauffer le lait jusqu'au point d'ébullition. Incorporer le fromage râpé. Cuire en remuant jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ne pas faire bouillir. Ajouter le paprika.

Donne une tasse.

Ministère Pêches et Océans.

sauce hollandaise

3 jaunes d'oeufs

¼ de c. à t. de sel

2 c. à tab. de jus de citron ou de vinaigre

1/3 de tasse de beurre fondu ou autre matière grasse

¼ de tasse d'eau bouillante

Battre légèrement les jaunes d'oeufs. Ajouter le sel et le jus de citron. Incorporer le beurre fondu et l'eau bouillante. Faire épaissir au bain-marie en brassant constamment, environ 5 minutes. L'eau du bain-marie ne doit pas bouillir. Cette sauce peut être préparée d'avance, rangée dans le réfrigérateur et réchauffée au besoin.

Donne trois quarts de tasse.

Ministère Pêches et Océans.

sauce à la ciboulette

- 1 tasse de yogourt
- 1 c. à t. de jus de citron
- 1 c. à t. de sel épicé
- 1 c. à tab. de ciboulette coupée

Mélanger le yogourt, le jus de citron, le sel et la ciboulette. Refroidir. Servir avec du poisson froid.

Donne 1 tasse de sauce — environ 10 calories par c. à tab.

(La ciboulette peut être remplacée par des échalotes).

Ministère Pêches et Océans.

sauce diététique au jus de tomates

- ½ tasse de jus de tomate
- 2 c. à tab. d'huile à salade
- 2 c. à tab. de jus de citron
- 1 c. à t. d'oignon râpé
- 1 c. à t. de sel
- ½ c. à t. de moutarde sèche

Mélanger tous les ingrédients. Bien battre avec un batteur à oeufs ou agiter dans un bocal hermétiquement fermé.

Donne ¾ de tasse de sauce — environ 25 calories par cuil. à table.

Ministère Pêches et Océans.

sauce au fromage cottage

- 1 tasse de fromage cottage sec
- 1 c. à tab. de lait
- 2 c. à tab. d'échalotes hachées
- ¼ de c. à t. de sel
- un peu de poivre
- 1/8 de c. à t. de graines d'aneth
- quelques gouttes de sauce Tabasco (facultatif)

Fouetter le fromage cottage avec le lait jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter les autres ingrédients. Refroidir.

Donne 1¼ tasse de sauce — environ 15 calories par c. à tab.

Ministère Pêches et Océans.

sauce tomate

- 2 c. à tab. d'oignon haché
- 2 c. à tab. de beurre ou autre matière grasse
- 2 c. à tab. de farine
- 1 c. à t. de sucre
- 1 c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 1 boîte (19 on) de tomates
- 6 grains de poivre
- 1 feuille de laurier

Faire attendrir l'oignon dans le beurre, y incorporer la farine et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Ajouter le sucre, le sel et le poivre. Ajouter lentement les tomates, et cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne épais et lisse. Mettre les grains de poivre et la feuille de laurier dans un sachet d'étamine; ajouter à la sauce. Faire mijoter 5 minutes. Retirer les grains de poivre et la feuille de laurier avant de servir.

Donne deux tasses et quart.

Ministère Pêches et Océans.

aspic de saumon

- 15 onces de saumon en boîte
- 1 tasse de concombre pelé et tranché
- 1 tasse de céleri en dés
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 1/2 c. à t. de sel
- 3 tasses d'eau bouillante
- 2 à 3 c. à soupe de gélatine non aromatisée
- 1/2 tasse d'eau froide

Égoutter le saumon et le couper en morceaux. Ajouter le concombre, le céleri, l'oignon, le sel, et l'eau bouillante. Laisser mijoter pendant 30 minutes. Tamiser pour séparer les légumes du bouillon.

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide et la dissoudre au dessus de l'eau bouillante. L'ajouter au bouillon et laisser refroidir. Passer à l'eau froide un moule d'une pinte et y mettre les morceaux de saumon. Verser le mélange de gélatine sur le poisson et laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et garnir de légumes verts.

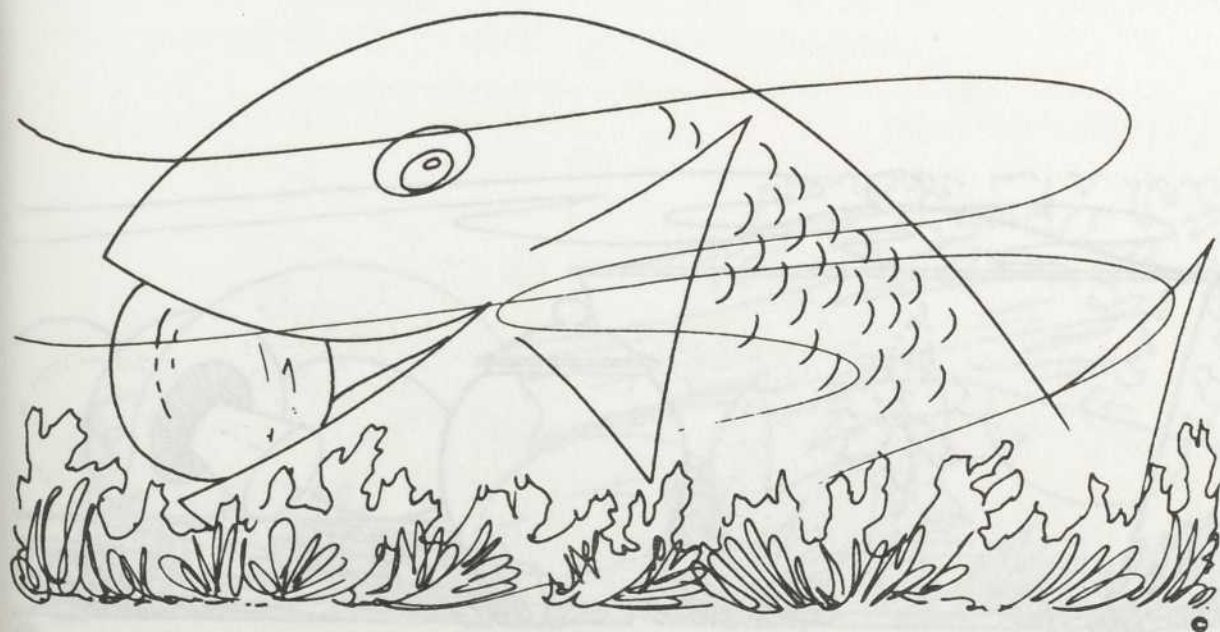
Mme Gervaise Boulanger.

saumon aux pommes de terre

1 bte de saumon
 pommes de terre tranchées minces
 sel de céleri
 sel — poivre
 sel d'oignon
 2 tasses de chapelure
 beurre
 1/4 tasse de jus de citron
 lait

Mettre par étage dans un plat allant au four les pommes de terre tranchées minces, le saumon, un peu de sel d'oignon et de sel de céleri; quelques noisettes de beurre et continuer ainsi jusqu'au trois quarts du plat. Finir par des pommes de terre. Assaisonner d'un peu de citron chaque rang de saumon. Verser le lait sur le dessus jusqu'à égalité des pommes de terre. Saupoudrer de chapelure et cuire 1 heure à 375°F.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.



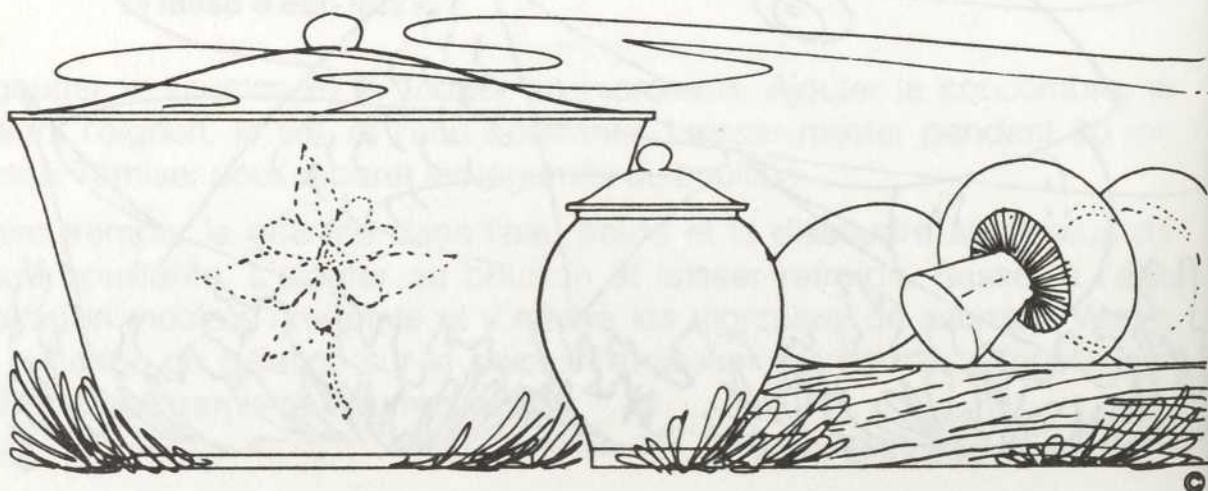
chaudrée de saumon du Pacifique

- 1 boîte (15½ on) de saumon avec jus
- 2 tasses d'eau bouillante
- 2 tasses de pommes de terre en cubes
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de céleri tranché
- 1 boîte (19 on) de tomates
- ½ c. à t. de graines de céleri (au goût)
- 1 boîte (4½ on) de champignons tranchés
- 3 c. à tab. de beurre
- 3 c. à tab. de farine
- 2 tasses de lait
- 2 c. à t. de sel
- ¼ de c. à t. de poivre
- persil ou ciboulette hachée

Retirer la peau et les os du saumon; réserver le jus. Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition; ajouter les légumes et les graines de céleri. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes. Ajouter le saumon avec jus et les champignons. Laisser mijoter 5 à 10 minutes. Dans une casserole, préparer une béchamel avec le beurre fondu, la farine et le lait. Lier la sauce à la préparation et réchauffer (sans bouillir). Assaisonner et servir garni de persil ou ciboulette.

Donne 12 portions (8 tasses).

Ministère Pêches et Océans.



choux au saumon

PÂTE À CHOUX

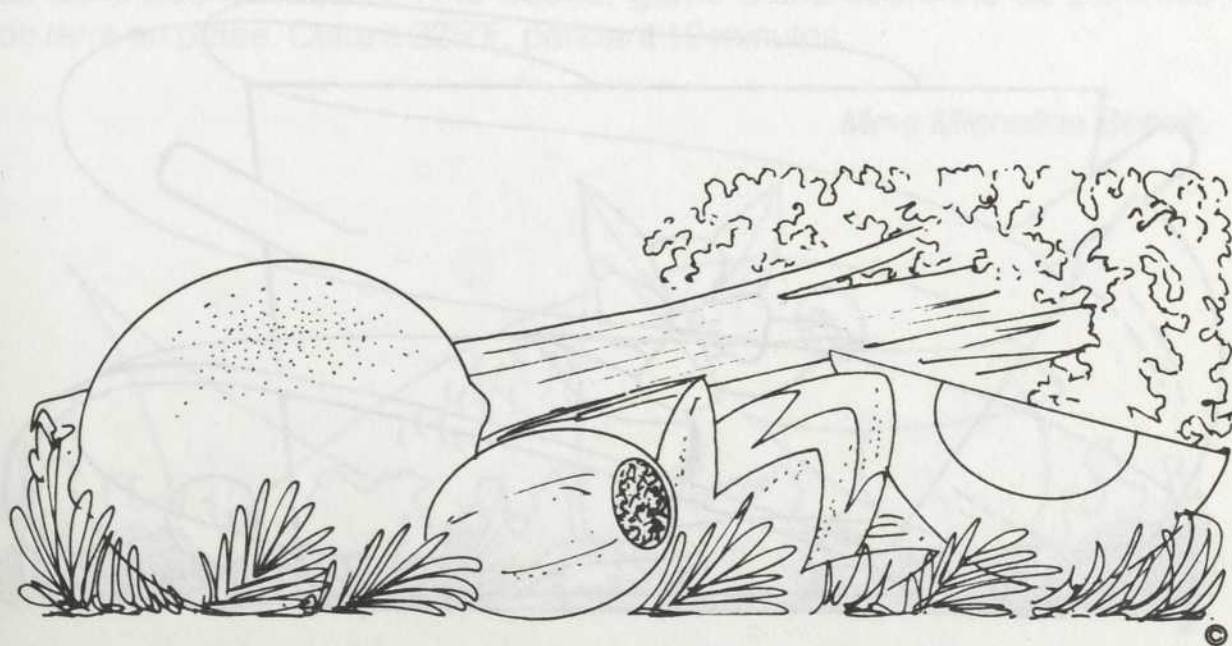
- 1/2 tasse d'huile ou de beurre
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 4 oeufs

Mélanger: l'eau bouillante, le sel et le beurre. Lorsque le tout bouillonne, ajouter la farine d'un seul coup. Laisser sur le feu en brassant vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Retirer du feu et laisser refroidir. Incorporer les oeufs un à la fois, en ayant soin de bien battre après chaque addition.

- 3 tasses de purée de pommes de terre
- 1 bte de saumon
- 2 c. à tab. de beurre
- 1/4 tasse de lait
- 1 c. à t. de sel d'oignon
- 1 c. à t. de sel de céleri
- sel — poivre, au goût

Mélanger tous les ingrédients à la purée de pommes de terre refroidie et à la pâte à choux. Bien battre. Mettre à la cuillerée dans l'huile chaude et laisser dorer.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.



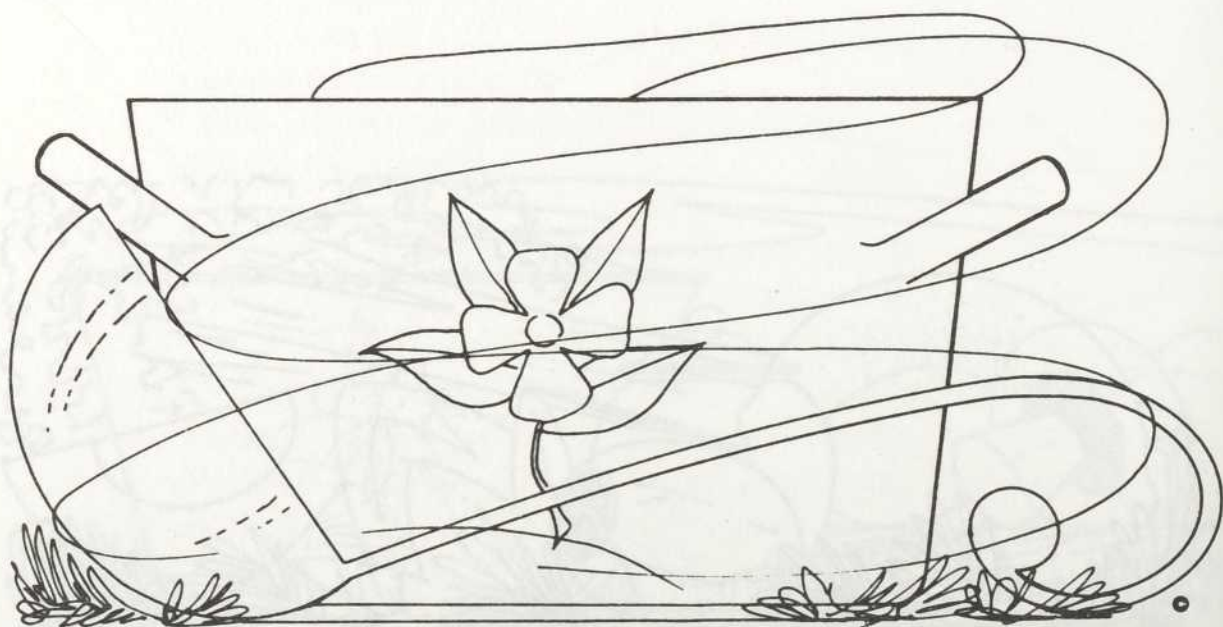
cocotte de saumon aux amandes

- 7³/₄ onces de saumon en boîte
- 1 tasse de riz cuit
- 2 c. à tab. de beurre
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 2 c. à tab. de piment vert haché
- 10 onces de crème de champignons
- 2/3 tasse de liquide du saumon additionné de lait
- 1³/₄ tasse de melbas cassés en gros morceaux
- 1/3 tasse d'amandes blanchies

Préchauffer le four à 375°F.

Égoutter le saumon et conserver le liquide. Défaire le saumon en morceaux. Ajouter le riz. Chauffer le beurre et sauter l'oignon et le piment vert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les ajouter au saumon et au riz. Incorporer le liquide à la crème de champignons. Mettre la moitié des melbas dans une casserole beurrée. Couvrir avec des couches successives du mélange de saumon et du mélange de liquide. Finir en ajoutant le reste des melbas. Garnir avec les amandes blanchies. Cuire à découvert durant 30 minutes.

Mme Françoise Lemarier.



concombre farci au saumon

- 1 tasse de saumon cuit
- 3 on. de fromage à la crème
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1 c. à tab. de mayonnaise
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre
- 1 c. à tab. de relish
- 2 concombres moyens

Mélanger bien tous les ingrédients sauf les concombres, et mettre la préparation au froid. Creuser l'intérieur des concombres et les farcir du mélange de saumon. Réfrigérer et trancher.

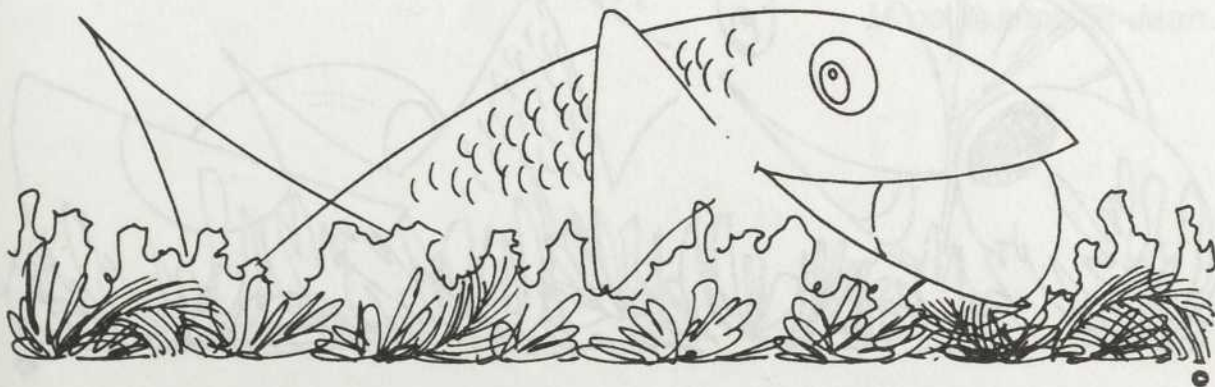
Mme L. Robert.

coquilles au saumon pour gens pressés

- 8 onces de saumon en boîte
- 1 boîte de crème de champignons
- pommes de terre en purée

Mêler le saumon et la crème de champignons. Verser dans des coquilles ou dans des ramequins. À la douille, garnir d'une couronne de pommes de terre en purée. Cuire à 325°F. pendant 10 minutes.

Mme Micheline Benoit.



croustade au saumon

2 lb de saumon
 2 oeufs
 3 c. à tab. de beurre fondu
 2 c. à tab. de jus de citron
 1 tasse de miettes de pain rassis
 sel — poivre

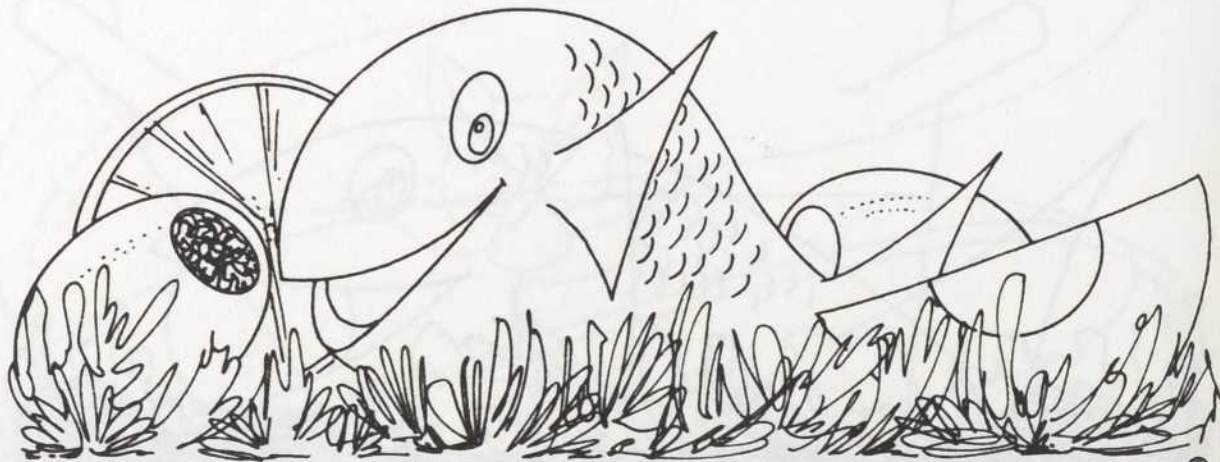
Mélanger tous les ingrédients avant de les déposer dans un moule. Cuire à la vapeur pendant 1 heure.

SAUCE

2 c. à tab. de farine
 2 c. à tab. de beurre
 1 tasse de lait
 sel — poivre

Démouler le saumon et le renverser sur un plat. Verser la sauce sur le dessus. Garnir de persil et de citron.

Mme Léo Savignac.



saumon du guide

tranches de saumon (1 pouce d'épaisseur)
sauce Worcestershire
sel — poivre
beurre

Placer les tranches de saumon dans l'eau et amener à ébullition. Cuire quelques minutes. Retirer de l'eau. Faire revenir le beurre à feu vif en ajoutant un peu de sauce Worcestershire sur chacune des tranches. Saler et poivrer au goût.

Louise Morency.

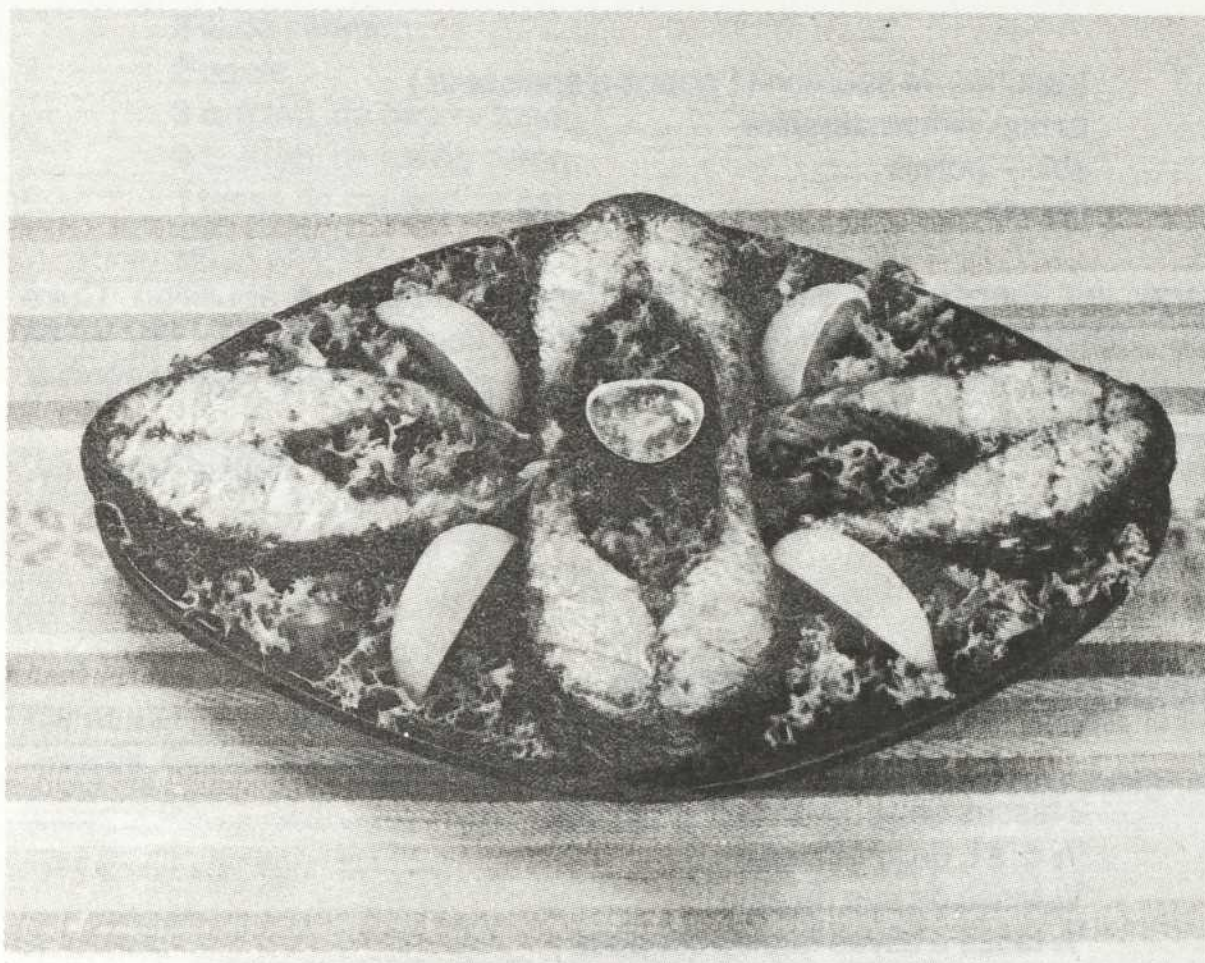
saumon en couronne

2 tasses de saumon cuit et émietté
1/2 c. à t. de jus d'oignon
3/4 tasse de mie de pain
1/4 tasse d'olives farcies coupées
1 c. à t. de persil
1 c. à t. de sel et de poivre
1 c. à tab. de jus de citron
1/2 tasse de Béchamel
2 oeufs battus

Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un moule en couronne graissé et cuire au bain-marie au four à 350°F. durant 1 heure environ. Démouler sur un plat chaud et servir avec une crème de maïs.

Mme Jeanne St-Jean.

darnes de saumon à la provençale



4 (2 lb) darnes de saumon $\frac{1}{2}$ lb chacune,
(1 pouce d'épaisseur)
 $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre fondu
 $\frac{1}{2}$ c. à t. de sel
quelques grains de poivre
citron en quartiers

- 1- Rincer les darnes à l'eau froide et bien assécher.
- 2- Recouvrir de beurre fondu les deux côtés de chaque darne.
- 3- Mettre le four à griller. Cuire les darnes sur le gril à 3 ou 4 pouces de la source de chaleur, 3 minutes de chaque côté.
- 4- Badigeonner de beurre, saler et poivrer, puis cuire sur le gril 5 minutes. Retourner, badigeonner de nouveau et griller 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette.
- 5- Disposer les darnes sur un plat à servir. Garnir de quartiers de citron et servir accompagnées de beurre à l'ail et aux fines herbes.

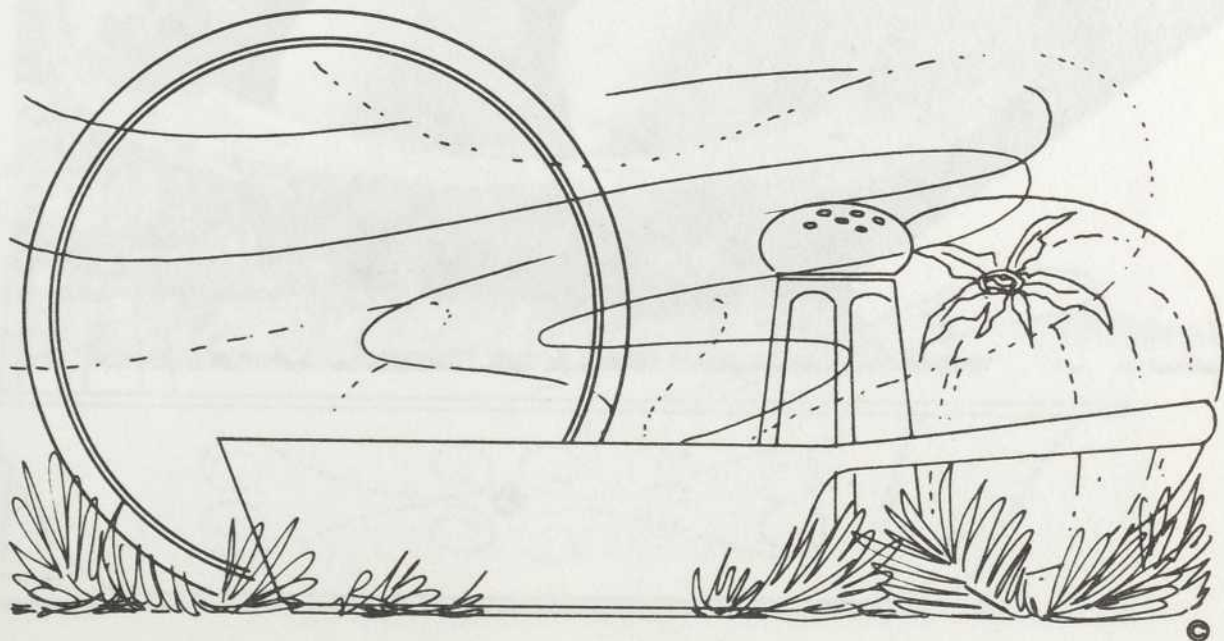
Beurre à l'all et aux fines herbes

- 6 c. à tab. de beurre fondu
- 1 c. à tab. d'échalote hachée fin
- 1 gousse d'ail hachée fin
- 1 c. à tab. de persil haché fin
- ¼ de c. à t. de sel
- quelques grains de poivre

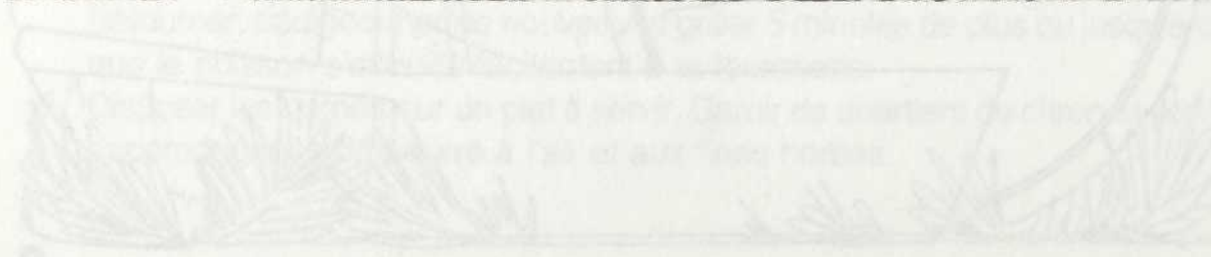
1- Mélanger tous les ingrédients.

Donne ½ lb par portion (1 darne, 1 pouce d'épaisseur)

Ministère Pêches et Océans.



fondue olympique canadienne



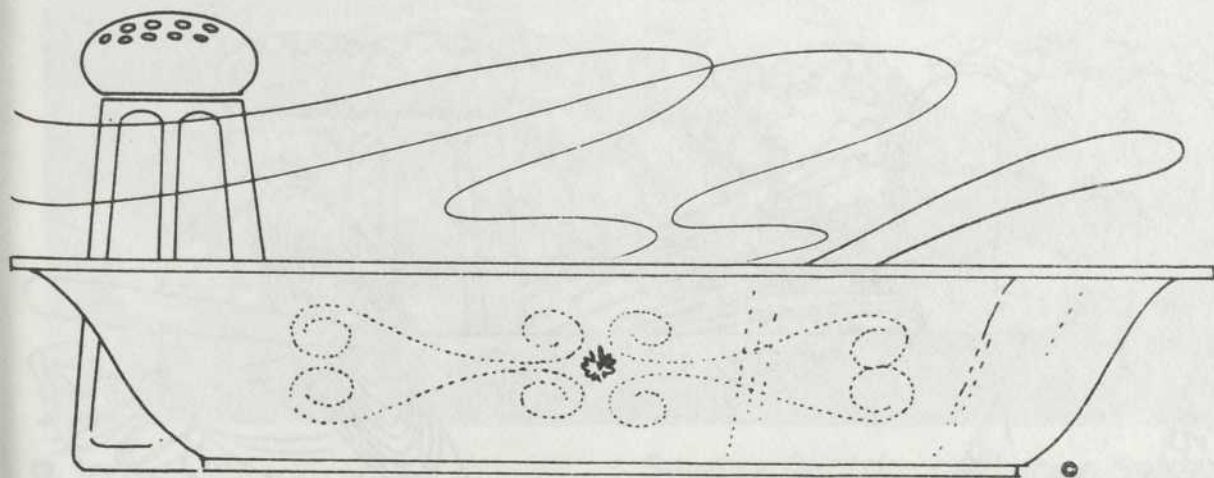
- 1 lb de darnes de saumon
- 3 tasses d'huile végétale
- 1 tasse de farine tamisée
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- 1 c. à t. de sel
- 2 oeufs battus
- ½ tasse de bière
- une pincée de muscade
- ¼ tasse de farine

- 1- Désosser et dépouiller les darnes de saumon. Couper en cubes de $\frac{3}{4}$ de pouce. Disposer sur une assiette.
- 2- Chauffer l'huile dans une casserole à fondue et placer sur un réchaud à alcool.
- 3- Mêler les ingrédients secs ensemble; incorporer les oeufs et la bière. Battre jusqu'à consistance crémeuse et onctueuse. Verser la pâte dans un bol. Saupoudrer de muscade.
- 4- Déposer la farine dans un petit récipient.

Note: À l'aide d'une fourchette à fondue, chaque personne enfarine légèrement un cube de saumon, l'enrobe de pâte et le cuit dans l'huile chaude (375°F) 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que doré et croustillant. Quelques sauces à fondue accompagnent généralement celle-ci.

Donne 8 on de saumon par portion

Ministère Pêches et Océans.



saumon en croûte

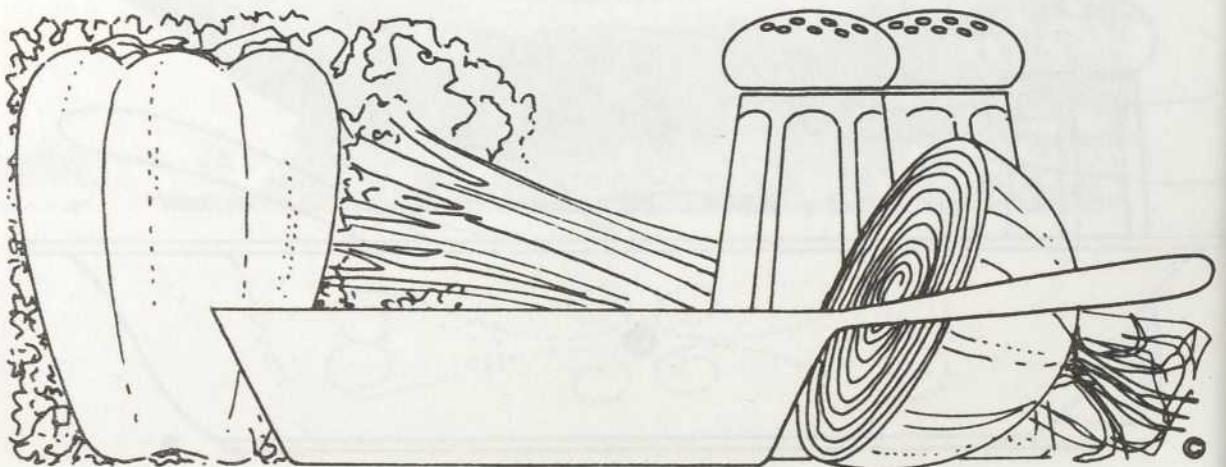
1 1/2 tasse de purée de pommes de terre
 8 à 10 asperges fraîches ou en conserve
 2 c. à tab. de farine tout usage
 2 c. à tab. de beurre
 1/2 tasse de jus provenant du saumon
 1/2 tasse de crème 15%
 sel — poivre de Cayenne
 1 bte de saumon (15 on.)
 1 c. à tab. d'oignon
 1/4 tasse de céleri en dés
 1/4 tasse de morceaux d'asperges
 1 jaune d'oeuf battu avec
 3 c. à tab. de lait ou d'eau

Si on utilise des asperges fraîches, cuire celles-ci à la vapeur durant 5 à 10 minutes. Couper les queues en morceaux et en retenir 1/4 de tasse. Mettre les têtes en purée et les incorporer à la purée de pommes de terre. Fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et le céleri. Saupoudrer avec la farine et laisser cuire.

Incorporer le liquide d'un seul trait et cuire en brassant sans arrêter jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et épaisse. Assaisonner. Retirer du feu et incorporer le saumon et les morceaux d'asperges.

Foncer un moule avec la pâte à tarte. Mettre la purée de légumes dans le fond de l'abaisse et couvrir avec le mélange de saumon. Recouvrir d'une pâte à tarte. Badigeonner avec l'oeuf battu et cuire à 350°F. jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, environ 1 heure.

Micheline Caty.



saumon farci

FARCE POUR SAUMON

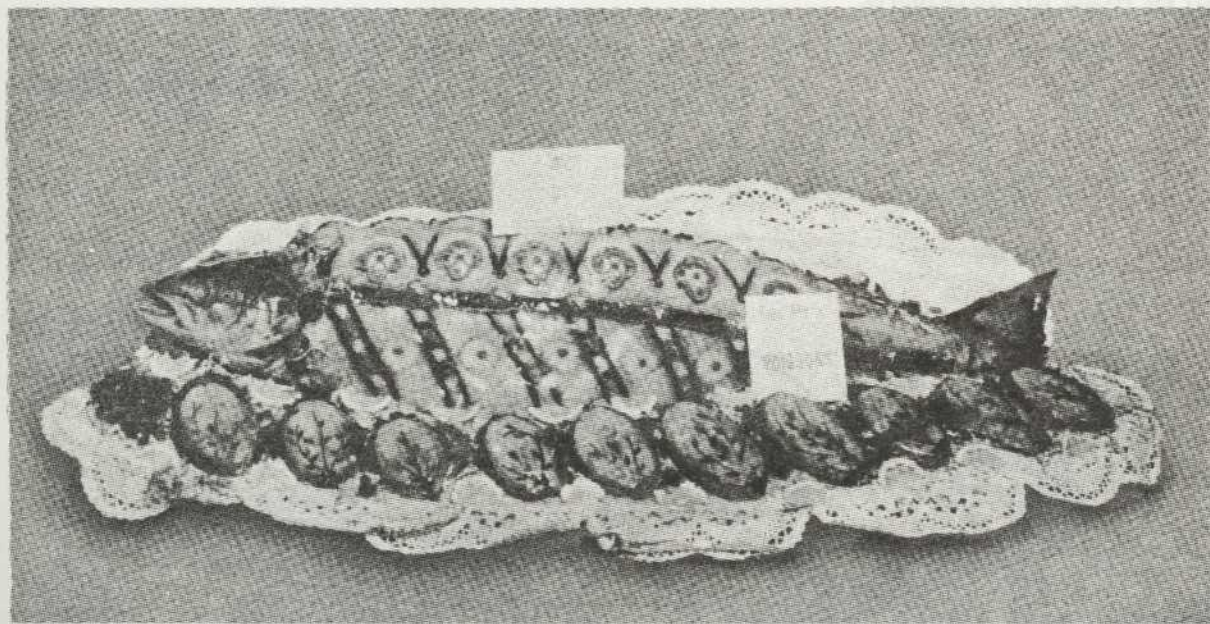
- 1 tasse de purée de pommes de terre
- 1 tasse de poisson cuit de votre choix
- 1 tasse de riz cuit
- 1/2 tasse de céleri cuit à l'étuvée
- 1/2 tasse d'oignon
- poireaux
- persil
- 1/2 tasse de chapelure
- 2 oeufs battus
- sel — poivre

Mélanger ensemble tous les ingrédients.

- 1 saumon
- 3 tasses de bouillon
- noisettes de beurre

Ouvrir le saumon sur la longueur. Saler et poivrer. Le farcir et le coudre. Huiler une lèchefrite, y déposer le saumon et le bouillon. Parsemer de quelques noisettes de beurre. Cuire au four à 400°F. pour le premier quart d'heure et terminer la cuisson à 350°F. Arroser souvent.

Mme Jeannette Gauthier.



Saumon farci du chef Lucien Barraud.

saumon froid en sauce

- 4 tasses de saumon cuit et refroidi
- 1 petit concombre pelé, coupé en dés (sans les pépins)
- 1/2 tasse de persil haché
- 2 échalotes hachées finement
- 1 c. à tab. de ciboulette hachée
- 3 c. à tab. d'huile à salade
- jus d'1/2 citron
- poivre noir au goût

Mélanger le saumon en le brisant légèrement avec une fourchette, y ajouter le concombre en dés, le persil haché, les échalotes et la ciboulette. Mêler délicatement le tout.

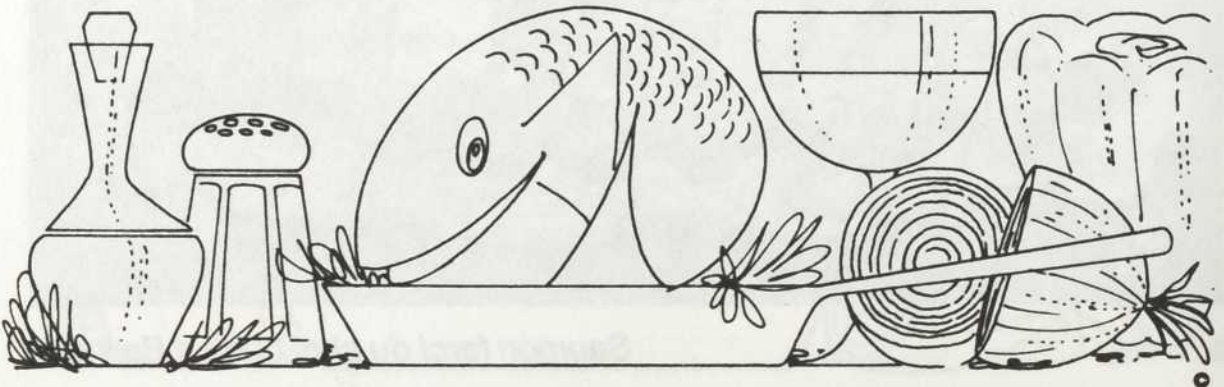
Mêler ensemble: l'huile à salade, le jus de citron et le poivre noir. Verser sur le mélange de saumon et mêler à nouveau. Servir froid accompagné d'une sauce à la crème sûre.

SAUCE

- 1 tasse de crème sure commerciale
- 2 c. à t. de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sucre

Mêler ensemble: la crème sure, le jus de citron, le sel, le poivre et le sucre. Servir froid en saucière.

Mme Rita Fillion.

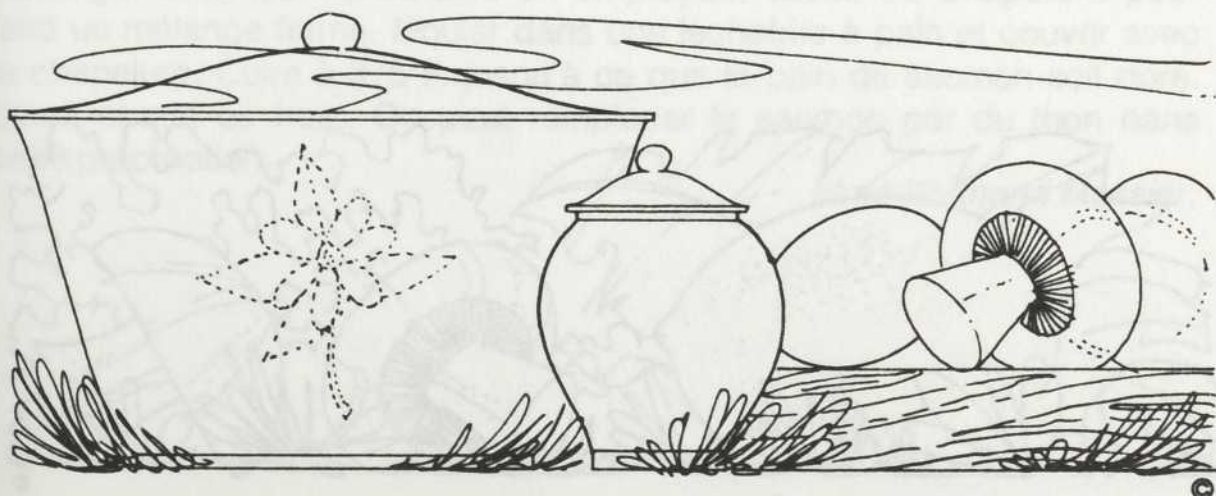


saumon gratiné au four

saumon en conserve
 biscuits soda
 fromage
 1 bte (10 on.) de crème de champignons
 4 oeufs
 1/4 tasse de lait
 sel — poivre, au goût

Placer dans une casserole allant au four, par étage: les biscuits, le saumon et le fromage. Remplir jusqu'au $\frac{3}{4}$ en finissant avec le fromage. Batre ensemble les oeufs, le lait et la crème de champignons. Verser sur la préparation précédente. Cuire à four chaud de 25 à 30 minutes.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.



pain au saumon

- 2 c. à tab. de gélatine sans saveur
- 4 c. à tab. d'eau froide
- 1 tasse de liquide
- 1/4 tasse de jus de citron
- 1/2 c. à t. de sauce Tabasco
- 3 oeufs cuits dur
- 1 bte de saumon (7³/₄ on.)
- 3 c. à tab. de farine
- 3 c. à tab. de beurre
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 tasse de céleri en dés
- 1/2 tasse d'olives noires tranchées (dénoyautées)
- sel — poivre

Gonfler la gélatine dans l'eau froide. Faire une béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Assaisonner.

Chauffer légèrement le liquide (jus de la boîte de saumon, jus de légumes ou jus de tomates). Ajouter la gélatine et bien dissoudre. Incorporer ce mélange à la béchamel et bien mêler. Ajouter le sel, le jus de citron et la sauce Tabasco. Laisser refroidir. Lorsque refroidi, mêler à la mayonnaise. Si nécessaire, tamiser afin d'enlever tous les grumeaux. Ajouter le céleri, les olives, le saumon et enfin les oeufs (cuits dur et tranchés).

Verser dans un moule huilé et laisser prendre au réfrigérateur. Démouler et garnir de quartiers d'oeufs cuits dur et d'olives tranchées. Servir avec des petits pains à salade ou des biscottes et accompagner de hors d'oeuvres variés.

Micheline Caty.



pain de saumon

- 16 on. de saumon
- 1 oignon émincé
- persil
- sel — poivre
- 2 oeufs
- 2 tranches de pain en miettes
- 1/3 tasse de lait
- 2 c. à tab. de poudre de bouillon de poulet

Mélanger au broyeur l'oignon, le pain, le lait, les oeufs, les assaisonnements, le saumon et son liquide. Verser dans un moule à pain et cuire de 30 à 40 minutes à 350°F.

Mme Micheline Benoit.

pain de saumon ou de thon au fromage

- 2 tasses de chair de saumon cuit
- 1 1/2 tasse de fromage râpé
- 1 oeuf bien battu
- 3 c. à tab. de lait
- 1 c. à tab. de beurre fondu
- 1/2 c. à t. de sel
- quelques grains de poivre
- chapelure ou biscuits soda émiettés

Mélanger tous les ingrédients en employant assez de chapelure pour faire un mélange ferme. Mouler dans une lèchefrite à pain et couvrir avec la chapelure. Cuire à 375°F. jusqu'à ce que le pain de saumon soit doré. Servir chaud ou froid. On peut remplacer le saumon par du thon dans cette préparation.

Mme Normand Messier.

pain de saumon

1 pain tranché dans le sens de la longueur (croûtes enlevées)
de façon à obtenir 4 tranches

4 oeufs cuits dur, hachés très fin
1 c. à soupe d'oignon haché finement
1 c. à soupe de céleri haché finement
1 c. à t. de piment doux haché fin
2 c. à soupe de mayonnaise
sel — poivre, au goût

Bien mélanger les ingrédients pour que cette préparation soit facile à étendre au couteau et l'étendre sur une des tranches du pain.

2 c. à tab. de mayonnaise
1 bte de saumon émietté

Mêler ensemble le saumon et la mayonnaise et en tartiner une autre tranche.

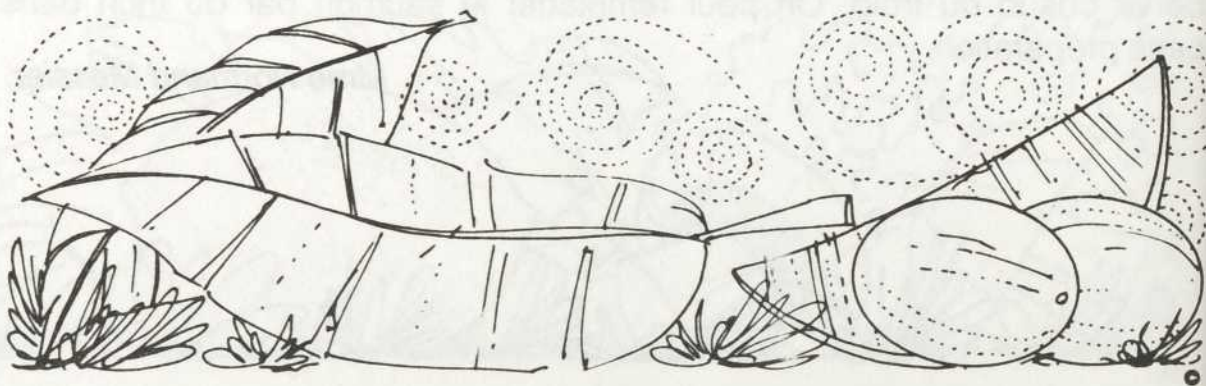
fromage Velveeta ou en tranches

Mettre le fromage sur la suivante.

fromage fondu
oeufs à la coque
citron

Superposer les 3 tranches et refermer le pain avec la quatrième. Couvrir le dessus et les parois de fromage fondu et décorer avec du citron et des oeufs à la coque.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.



pâté au saumon

- 1 boîte de 15 on. de saumon
- 1 oignon moyen tranché fin
- 1/4 c. à t. de sel et de poivre
- 1 c. à t. de jus de citron
- 1 c. à soupe de persil haché fin
- 2 oeufs battus
- 1/2 tasse de carottes cuites coupées en dés
- 1 piment vert cuit coupé
- 1/2 tasse de céleri cuit coupé fin

Au liquide du saumon ajouter environ 1 tasse d'eau et le liquide des légumes.

Émietter le saumon. Ajouter les autres ingrédients. Mélanger parfaitement. Incorporer le liquide au mélange et cuire 45 à 50 minutes à 350°F.

Foncer une assiette de pâte à tarte, y mettre la préparation et couvrir d'une autre pâte à tarte.

Faire une ouverture au centre pour laisser s'échapper la vapeur. Badigeonner de crème pour faire dorer.

Méralda Croisetière.

pâté chinois au saumon

- 1 bte de saumon
- 1 bte de maïs en crème
- purée de pommes de terre
- paprika
- 1/2 c. à t. de poudre à pâte

Déposer dans un plat allant au four, par étage: la purée de pommes de terre, le saumon et le maïs et ainsi de suite, jusqu'à épuisement des ingrédients. Saupoudrer de paprika et gratiner. Ajouter un peu de poudre à pâte à votre purée de pommes de terre pour qu'elle soit plus gonflée.

Mme Ernest Boislard.

poulet et saumon

- 2 tasses de saumon cuit
- 2 tasses de poulet cuit
- 1/4 lb de bacon cuit
- 1 tasse de pois vert
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1 tasse de croustilles
- croûtons de pain frits

Chauffer la mayonnaise dans une poêle. Ajouter le saumon, le poulet coupé en dés, le bacon, les pois et les croustilles écrasées. Servir sur des croûtons de pain frits.

Mme Lucienne Lapointe.

salade au saumon avec sauce aux concombres et tomates

- 1 paquet de gelée au citron
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1/2 c. à tab. de moutarde préparée
- sel — paprika
- 1 1/2 tasse de saumon cuit émietté
- 1/2 tasse de céleri en dés

Préparer la gelée au citron selon le mode d'emploi. Ajouter le jus de citron, la moutarde, le sel et le paprika. Laisser prendre à demi, incorporer le saumon et le céleri et verser dans un moule passé à l'eau froide. Servir avec la sauce ci-dessous.

SAUCE:

- 1 tasse de mayonnaise
- 1/2 tasse de tomates (coupées en dés)
- 1/2 tasse de concombres
- 1 c. à tab. de jus d'oignon

Mélanger dans un bol la mayonnaise, les tomates, les concombres et le jus d'oignon. Garnir avec des asperges.

Mme Jeanne St-Jean.

salade de saumon

- 2 tasses de saumon ou restes de poisson
- 1 tasse de pommes de terre cuites, coupées en dés
- 1/4 tasse de céleri coupé fin
- 1/4 tasse d'oignon coupé fin
- 1/4 tasse de cornichons coupés fin
- 1/4 tasse de fromage
- 1 c. à soupe de piment doux
- 1 c. à t. de persil séché
- sel — poivre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/4 tasse de crème ou lait évaporé
- 1/2 tasse de mayonnaise

Bien mélanger tous les ingrédients. Étendre ce mélange sur des feuilles de laitue.

Mme Marie-Jeanne Castonguay.

salade de saumon et de fruits

- 1 bte de saumon (15 1/2 on.)
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 2 oranges pelées, en quartiers coupés en deux
- 1 banane tranchée
- 1 pomme rouge non pelée, en dés
- 1/4 tasse d'amandes mondées, fendues et grillées
- 3 tasses de feuilles de laitue déchiquetées
- 1/4 tasse de mayonnaise

Égoutter le saumon et le couper en bouchées. Asperger de jus de citron. Ajouter les autres ingrédients et mêler délicatement. Servir dans des coupes sur de la laitue.

Laetitia Chiasson.



saumon ou truite à la vapeur

1 saumon de 4 à 5 lb ou une grosse truite grise
 huile ou beurre
 sel
 rondelles de citron
 2 tasses d'eau

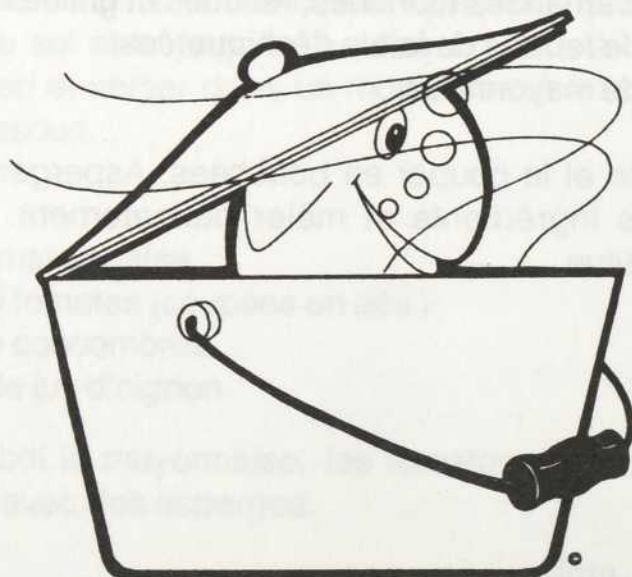
Enduire le poisson d'huile ou de beurre et le saler. Le recouvrir de plusieurs minces rondelles de citron. Graisser l'intérieur d'un sac de papier brun avec de l'huile à salade ou de la graisse végétale. Placer le poisson dans le sac et refermer en pliant les bords. Verser l'eau dans un chaudron à vapeur (bain-marie) et placer le sac dans la partie supérieure perforée. Couvrir et cuire à feu vif jusqu'à dégagement de la vapeur. Baisser le feu et continuer la cuisson 30 minutes. Enlever le couvercle, déchirer le papier et glisser soigneusement le poisson sur un plat de service. Enlever la peau et couvrir avec la sauce verte.

SAUCE VERTE

1 tasse de mayonnaise
 1 c. à soupe de persil haché
 2 c. à soupe de ciboulette
 colorant vert
 sel — poivre

Mélanger la mayonnaise, le persil haché et la ciboulette. Ajouter quelques gouttes de colorant vert, le sel et le poivre.

Mme Arthur Fortin.



soufflé au saumon

2 tasses de saumon cuit, en morceaux
 3 tasses de purée de pommes de terre
 3 oeufs séparés
 3 c. à tab. de beurre
 1/2 tasse de lait
 croûte de tarte non cuite
 sel — poivre

Mélanger la purée de pommes de terre, le saumon, le beurre, le lait, les jaunes d'oeufs avec les blancs d'oeufs battus ferme. Bien assaisonner. Verser dans la croûte de tarte non cuite et mettre au four à 350°F. environ 40 minutes.

Mme G. Duquette.

soufflé au saumon

2 tasses de lait
 1 1/2 tasse de saumon
 1 c. à tab. de jus de citron
 12 biscuits soda
 4 oeufs séparés
 1 petit oignon haché
 muscade
 sel

Verser le lait chaud sur les biscuits soda. Y ajouter l'oignon haché et les jaunes d'oeufs bien battus. Assaisonner au goût avec le sel et la muscade. Humecter le saumon coupé très finement avec le jus de citron et le verser dans les blancs d'oeufs bien battus en brassant délicatement. Mettre cette préparation sur la première et cuire dans une casserole beurrée, environ 35 à 40 minutes à 325°F.

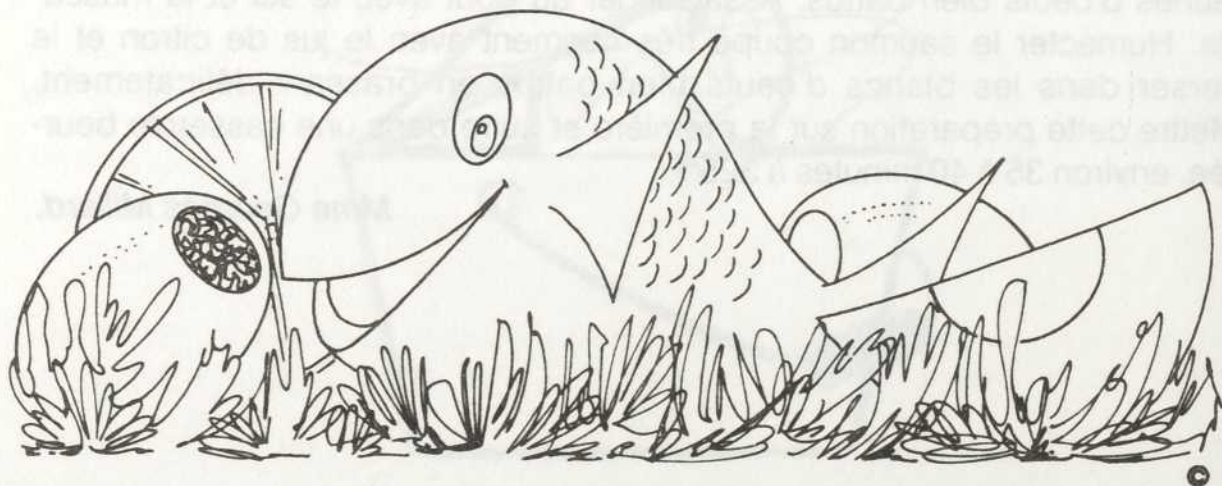
Mme Georges Millard.

soufflé au saumon

3 c. à tab. de beurre
 3 c. à tab. de farine
 1 tasse de crème 35%
 4 oeufs
 1 tasse de saumon cuit, fines lamelles
 1/4 c. à t. de sel
 1/4 c. à t. de poivre
 1/4 c. à t. de romarin
 miettes très fines de bacon cuit

Fondre le beurre, y ajouter la farine, cuire quelques minutes et ajouter la crème. Continuer la cuisson jusqu'à épaississement, sur feu doux. Ajouter les assaisonnements et laisser refroidir 5 minutes. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs, bien battre les jaunes et les ajouter à la sauce en brassant. Mettre le saumon et enfin les blancs d'oeufs battus en neige très ferme. Verser dans le moule et cuire 35 minutes à 350°F.

Mme Blanche Laguë.



tarte au saumon

2 abaisses de pâte à tarte
 1/2 lb de filet de saumon cru
 8 champignons en morceaux
 3/4 tasse de beurre doux
 1/2 tasse de crème 15%
 1/2 tasse de vin blanc sec
 1/4 c. à t. de muscade
 sel — poivre
 2 oeufs séparés

Passer au broyeur le filet coupé en morceaux et les champignons, pendant 2 secondes puis ajouter le beurre doux, la crème et le vin blanc sec. Assaisonner avec la muscade, le sel et le poivre, au goût. Mélanger jusqu'à consistance de purée. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs, monter les blancs en neige ferme et plier dans le premier mélange.

Dans une abaisse à tarte, mettre la préparation. Recouvrir d'une autre abaisse. Faire des incisions sur le dessus, bien border la tarte et cuire à 400°F. de 30 à 40 minutes.

Mme Blanche Laguë.

steaks de saumon en sauce

4 steaks de saumon
 2 c. à tab. de moutarde préparée
 1 c. à tab. d'huile à salade
 2 c. à tab. de sauce Chili
 1 c. à tab. de Raifort préparé
 1 c. à t. de sel

Bien mêler les 5 premiers ingrédients. Placer les steaks sur une tôle graissée, étendre la moitié de la préparation sur les steaks et mettre sous le gril à 3 pouces, environ 5 minutes. Retourner les steaks et les couvrir du reste de la préparation. Cuire sous le gril 5 minutes de ce côté.

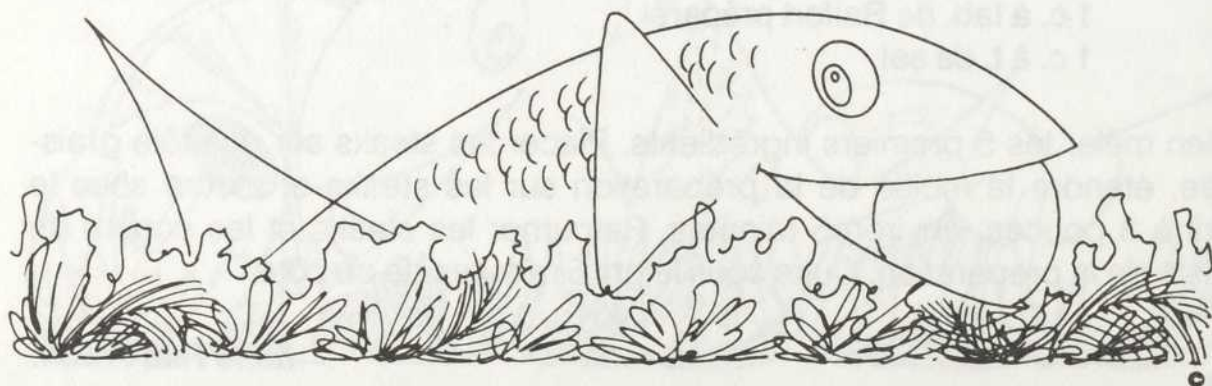
Mme Rita Fillion.

tranches de saumon et sauce au vin

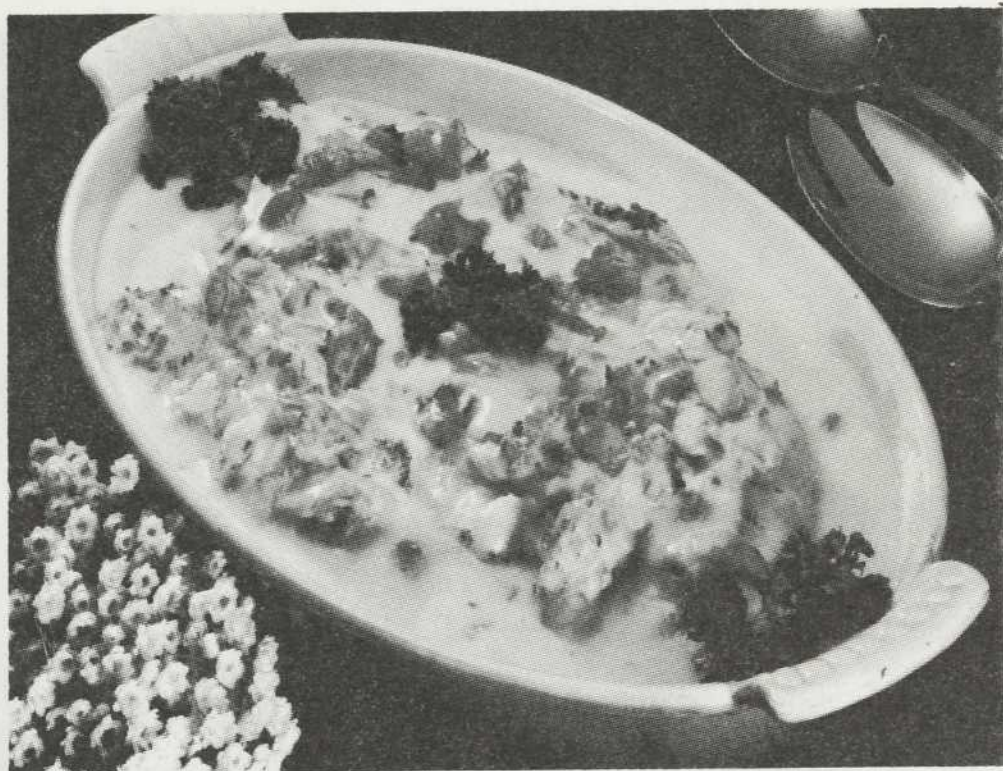
2 tranches de saumon
 4 c. à tab. de beurre
 1 petit oignon haché
 1 petite carotte coupée finement
 1/2 feuille de laurier
 1 brin de thym
 2 branches de persil
 1 branche de céleri
 poivre
 2 tasses de vin blanc sec
 2 c. à tab. de farine
 2 tasses de bouillon du saumon
 2 jaunes d'oeufs
 jus d'un citron
 muscade râpée
 pommes de terre cuites au four

Cuire les tranches de saumon à l'eau bouillante salée durant 20 minutes. Dans une casserole, mettre le beurre, l'oignon haché, la carotte, la feuille de laurier, le thym, le persil, le céleri et le poivre. Cuire sur feu doux pendant 10 minutes. Y verser le vin blanc et laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'une tasse. Retirer du feu, ajouter la farine et brasser le mélange avec une cuiller de bois. Ajouter le bouillon du saumon, peu à peu afin d'éviter les grumeaux, en brassant constamment. Mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Pendant ce temps battre deux jaunes d'oeufs avec le jus d'un citron et un peu de muscade râpée. Verser peu à peu la sauce chaude sur ces jaunes d'oeufs, brasser et passer au tamis. Dresser les tranches de saumon sur un plat, verser la sauce et garnir de branches de persil. Servir avec des pommes de terre cuites au four.

Mme Marguerite M. Lambert.



sébaste à la dugléré



- 1 lb de filets de sébaste
- ½ c. à t. de sel
- ¼ de tasse d'oignon finement haché
- 1 c. à tab. de persil haché
- 2 tomates moyennes pelées, épépinées, coupées en dés
- 1/8 de c. à t. de thym
- 3 c. à tab. de beurre ou margarine
- 1/3 de tasse de vin blanc sec
- 1 c. à tab. de farine
- crème de table (environ ½ tasse)
- 1/8 de c. à t. de poivre

Dégeler partiellement les filets et placer dans un plat à four de 12" x 8" x 2" bien graissé. Saler et poivrer au goût. Couvrir avec l'oignon, le persil, les tomates et le thym. Parsemer d'une cuil. à table de noisettes de beurre. Répandre le vin. Couvrir le plat étanchement d'une feuille d'aluminium et cuire à 450° F, 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson s'effeuille facilement. Réserver le jus de cuisson et garder les filets au chaud. Ajouter suffisamment de crème au jus de cuisson pour obtenir 1 tasse de liquide. Fondre le reste du beurre. Tout en remuant ajouter la farine puis le liquide et cuire jusqu'à épaississement. Lier le reste du jus des filets à la sauce. Réchauffer et napper les filets avant de servir.

Donne 3 portions.

Ministère Pêches et Océans.

ceviche mexicaine

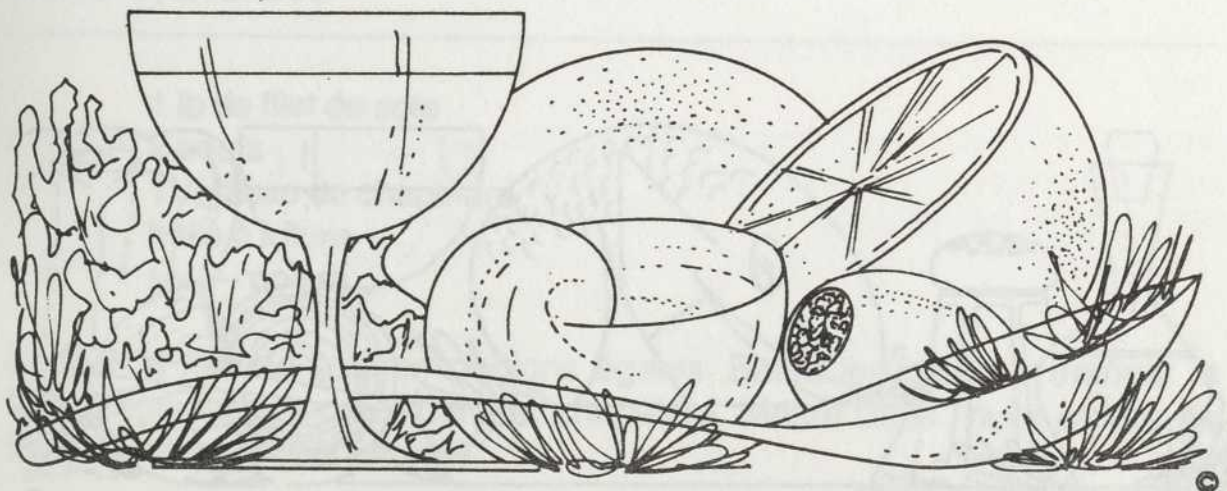


1 lb de filets de sole taillés en petits rectangles
 6 limes
 2 petites tomates, pelées, épépinées et hachées
 ½ tasse d'oignons verts, tranchés finement
 1 petit piment fort épépiné et finement haché
 1 concombre moyen épépiné, en dés
 ¼ de tasse d'huile d'olive
 1 c. à tab. de vinaigre blanc
 2 c. à tab. de persil finement haché
 ¼ de c. à t. d'origan
 1 c. à t. de sel
 une pincée de poivre frais moulu
 laitue
 12 olives vertes

- 1- Couvrir la sole de jus de lime. Réfrigérer au moins 24 heures, tournant légèrement les morceaux à mi-temps. Couler et conserver le jus.
- 2- Incorporer les autres ingrédients au jus de lime.
- 3- Ajouter le poisson; mêler délicatement pour ne pas briser les morceaux.
- 4- Servir froid sur une feuille de laitue. Garnir d'olives.

Donne: 2/3 de tasse par portion

Ministère Pêches et Océans.



casserole aux filets de sole

- 2 lb de filets de sole
- 3 c. à tab. d'huile d'arachide
- 1/2 tasse d'oignon coupé en dés
- 1/4 tasse de céleri coupé en dés
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 tasse de farine

Chauffer le four à 375°F. Éponger les filets de sole. Tremper le poisson dans le lait. Faire revenir dans l'huile les oignons et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Enrober les filets de farine et les mettre dans un plat en pirex.

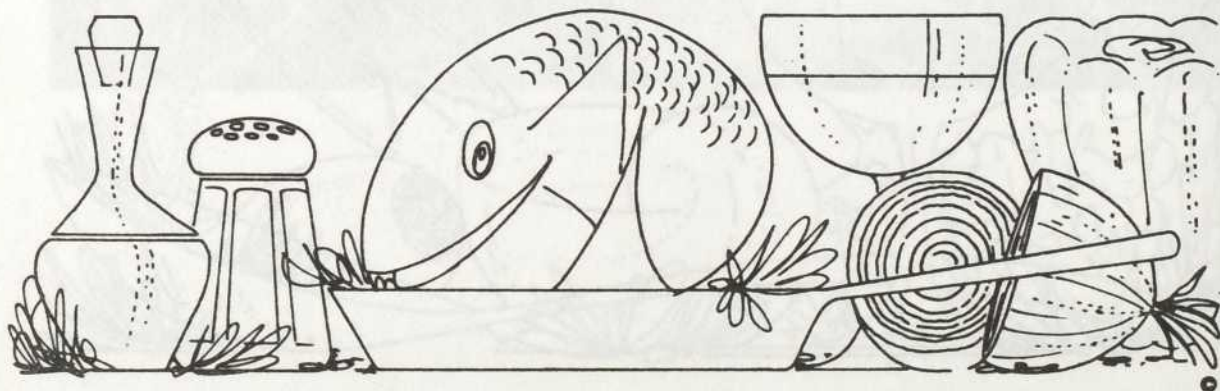
SAUCE:

- 1 bte de tomates rondes (28 on.)
- 1/2 c. à t. d'épices à poisson
- 1/4 c. à t. de sel
- 1/8 c. à t. de poivre
- 1 bte de champignons égouttés
- On peut utiliser des champignons frais

Mélanger le tout et verser sur le poisson. Cuire de 30 à 35 minutes.

Servir avec du riz, accompagné d'une salade de légumes. Garnir le plat avec des tranches de citron.

Mme Ghislaine Savage.



délices de sole

- 2 filets de sole
- sel — poivre
- 2 c. à tab. de beurre
- 1 oignon
- 2 branches de persil
- 1/2 gousse d'ail
- 1 bte de crème de tomates
- 1 bte de champignons
- 1 citron
- chapelure
- fromage râpé
- 1 soupçon de safran

Placer les filets de sole dans un plat allant au four. Assaisonner de sel et de poivre. Saupoudrer d'oignon et de persil haché. Ajouter l'ail, la crème de tomates, les champignons. Arroser de jus de citron et parfumer d'un soupçon de safran.

Cuire de 25 à 30 minutes à 350°F. Lorsque le poisson est cuit, couler la sauce et la verser sur le poisson. Saupoudrer de chapelure et de fromage râpé et gratiner 5 minutes à 400°F.

Servir très chaud.

Mme Lucienne Cantin.

filet de sole

- 1 lb de filet de sole
- 2 oeufs
- 1 1/2 tasse de chapelure
- huile à friture
- sel — poivre

Couper le filet de sole en portions égales. Battre les oeufs, y tremper le filet et ensuite le tourner dans la chapelure. Mettre dans l'huile et frire de 5 à 6 minutes de chaque côté.

Mme Yves Lachapelle.

filets de sole amandine

3 lb de filets de sole
 3 on. d'amandes effilées
 2 oeufs battus
 2 on. de beurre
 3 on. d'huile
 4 on. de farine
 jus de citron
 sel — poivre
 quelques gouttes de cordial au boeuf non dilué

Frotter les filets de sole des deux côtés avec un peu de sel, de poivre, de jus de citron et quelques gouttes de cordial au boeuf (Bovril). Chauffer l'huile dans un poêlon. Enrober les filets de sole de farine puis les tremper dans les oeufs. Frire les filets des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Une fois la cuisson terminée, verser sur les filets quelques gouttes de cordial au boeuf et garnir avec les amandes sautées. Servir immédiatement sur un plat de service.

Mme Chamberland.

filet de sole au four

1 lb de filets de sole
 1 gros oignon tranché
 1/2 piment vert
 1 boîte de champignons entiers
 sel
 purée de pommes de terre

Placer le filet de sole dans du papier aluminium avec l'oignon, le piment vert, les champignons et le sel. Cuire à 400° F. environ 1/2 heures. Servir avec de la purée de pommes de terre.

Mme Solange Pépin.

filets de sole au four (au vin blanc)

- 6 filets de sole
- 1 cube d'Oxo au poulet
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 1/2 tasse de chapelure
- 1/2 tasse de beurre
- 2 jaunes d'oeufs
- 1/2 c. à t. de sel d'oignon
- 2 c. à t. de ciboulette

Dans un plat beurré allant au four placer les filets de sole. Dissoudre le cube d'Oxo dans l'eau bouillante et verser sur les filets. Ajouter le vin. Défaire le beurre en crème et l'incorporer aux jaunes d'oeufs avec le sel d'oignon, la ciboulette et la chapelure. Étaler cette garniture sur chaque filet de sole. Cuire à 375°F. environ 20 minutes.

Mme Ernest Boislard.

filets de sole au riz

- 1 lb de filets de sole
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1 chopine de champignons tranchés
- 1 tasse de céleri haché fin
- 1/4 tasse d'oignon haché fin
- 1/2 tasse de riz non cuit
- 1/2 tasse d'eau
- 2 c. à tab. de jus de citron
- 1 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de thym
- 1/8 c. à t. de poivre

Couper les filets en morceaux. Badigeonner des deux côtés avec un peu de beurre fondu. Napper du reste du beurre mêlé aux champignons, au jus de citron et aux assaisonnements. Ajouter le riz et le reste des ingrédients. Couvrir le plat d'un papier aluminium. Cuire de 25 à 30 minutes à 450°F.

Méralda Croisetière.

filet de sole au vin

- 3 lb de filets de sole
- 1 tasse de petites crevettes cuites
- 1/2 tasse de coques cuites
- olives noires et vertes, tranchées
- 1/4 tasse de vin blanc sec
- huile d'olive

Cuire le poisson au four de 20 à 30 minutes. Déposer dans un plat de service. Chauffer l'huile, ajouter les crevettes, les coques, les olives noires et vertes et verser le vin. Cuire à feu doux. Servir sur le poisson cuit.

Mme Lucienne Lapointe.

filet de sole au four

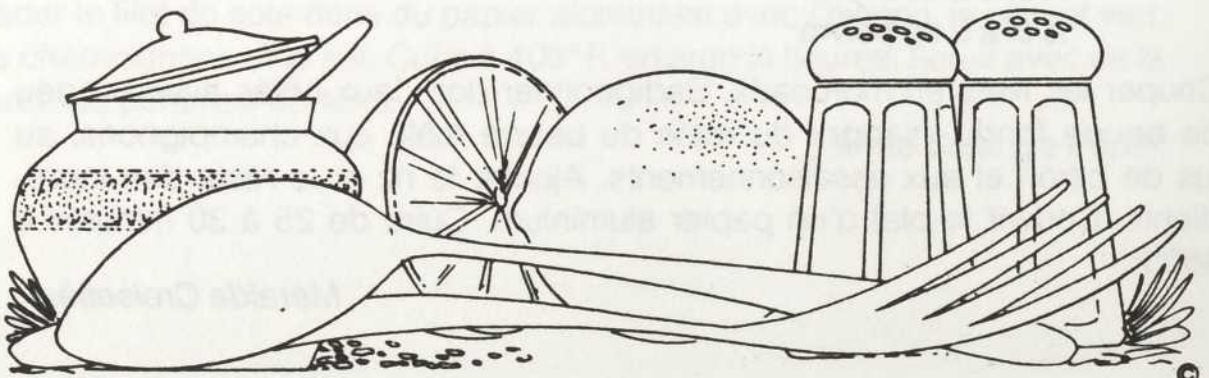
- 1 lb de filet de sole
- 1 gros oignon tranché
- 1/2 piment vert
- 1 boîte de champignons entiers
- sel
- purée de pommes de terre

Placer le filet de sole dans du papier aluminium avec l'oignon, le piment vert, les champignons et le sel.

Cuire à 400°F environ 1/2 heure.

Servir avec de la purée de pommes de terre.

Mme Solange Pépin.



filets de sole au vin blanc

- 2 c. à tab. de beurre ou margarine
- 1 c. à tab. d'oignon ou d'échalote
- 1/3 tasse de champignons frais coupés
- 1 lb de filets de sole
- 1/2 tasse de vin blanc sec

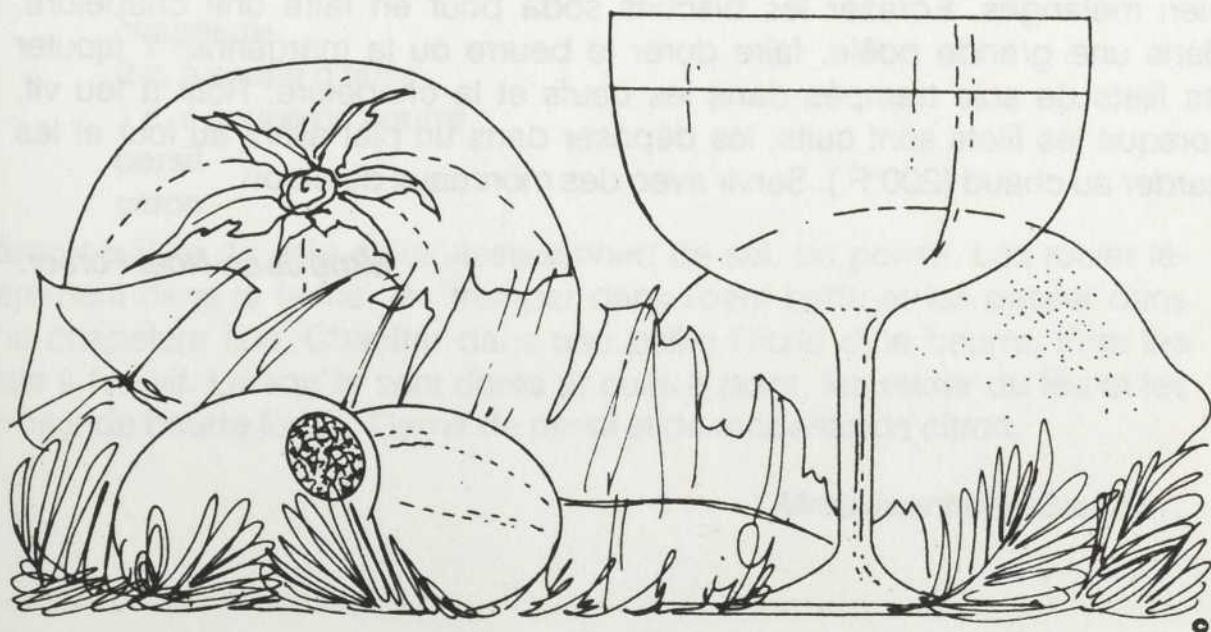
Fondre le beurre. Y ajouter les échalotes et les champignons. Saler le poisson et le placer sur les légumes. Verser le vin blanc. Mijoter sur un feu doux de 10 à 15 minutes ou jusqu'à tendreté du poisson. Verser le liquide dans une tasse à mesurer et ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention d'1/3 de tasse.

SAUCE:

- 1 1/2 c. à tab. de beurre ou margarine
- 1 1/2 c. à tab. de farine
- 2 c. à tab. de crème 15%
- persil

Fondre le beurre à feu modéré. Ajouter la farine en brassant constamment. Continuer de cuire jusqu'à ce qu'il y ait des bulles. Ajouter graduellement le liquide provenant de la cuisson du poisson et brasser jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser la crème et cuire jusqu'à ce que la cuisson soit complète. Verser sur les filets de sole et décorer d'un peu de persil.

Jacqueline Fortier.



filets de sole aux amandes

6 filets de sole
 beurre fondu
 1/3 tasse de chapelure
 1/3 tasse d'amandes hachées finement

Tremper les filets de sole dans le beurre fondu; les rouler dans le mélange de chapelure et d'amandes. Faire tenir le mélange contre le filet en le pressant avec la lame d'un couteau. Arroser de beurre et faire griller doucement. Servir avec des pommes de terre persillées et des choux de Bruxelles.

Mme Jeannette Gauthier.

filet de sole économique

4 lb de filets de sole
 1/2 lb de biscuits soda
 2 gros oeufs
 1 citron
 beurre ou margarine

Couper le poisson en morceaux. Battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Écraser les biscuits soda pour en faire une chapelure. Dans une grande poêle, faire dorer le beurre ou la margarine. Y ajouter les filets de sole trempés dans les oeufs et la chapelure. Rôtir à feu vif. Lorsque les filets sont cuits, les déposer dans un plat allant au four et les garder au chaud (200°F.). Servir avec des morceaux de citron.

Mme Jean-Noël Fortier.

filet de sole épicé

- 1 lb de filets de sole
- 1/4 tasse d'huile à salade
- 1/2 gros oignon coupé en dés
- 1 tasse de jus de tomate
- 2 c. à tab. de vinaigre
- 2 c. à tab. de sirop de maïs
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/2 c. à t. d'estragon
- 1/2 c. à t. de persil haché
- 1/4 tasse de chapelure

Sauter les oignons dans l'huile à salade. Ajouter le jus de tomate, le vinaigre, le sirop de maïs, le sel et l'estragon. Mijoter 20 minutes. Placer les filets de sole dans une lèchefrite et saupoudrer de persil. Couvrir avec la sauce et l'oignon. Saupoudrer de chapelure. Cuire à 500°F. environ 10 minutes.

Mme Arthur Fortin.

filets de sole sautés à la poêle

- 6 filets de sole
- farine
- oeuf
- chapelure
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de beurre
- persil
- citron

Parer les filets de sole et les assaisonner: de sel, de poivre. Les rouler légèrement dans la farine, les tremper dans l'oeuf battu et les passer dans une chapelure fine. Chauffer dans une poêle l'huile et le beurre. Frire les filets à feu vif. Lorsqu'ils sont dorés et cuits à point, les retirer du feu et les arroser de beurre fondu. Garnir de persil et de rondelles de citron.

Mme Jeannette Gauthier.

six pâtes au filet de sole

- 2 lb de filets de sole coupés en cubes
- 6 pommes de terre coupées en dés
- 1 oignon coupé en cubes
- 3 carottes coupées en cubes
- 1/2 tasse de pois verts congelés
- 1/2 tasse de beurre fondu
- biscuits soda
- sel — poivre
- 1/2 tasse de « 7-up » ou de vin blanc sec

Dans un plat beurré allant au four, alterner par rang le filet de sole, l'oignon, les pommes de terre, les carottes, les pois verts, les biscuits soda. Mettre un peu de beurre fondu et finir le plat avec les biscuits soda. Ajouter le « 7-up » ou le vin et le reste du beurre sur le dessus. Couvrir de fromage en lamelles et cuire à 375°F. environ une heure. Servir avec du riz à l'orange ou tel quel.

Mme Berthe Desjardins.

seaburgers

- 1 lb de filets de sole
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1/4 de tasse de farine
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/8 de c. à t. de poivre
- 6 pains à hamburger chauds
- laitue
- mayonnaise
- 6 tranches de tomate
- sel

Détailler les filets en 6 portions. Asperger de jus de citron. Mélanger la farine, le sel et le poivre. Enrober le poisson de ce mélange. Dorer légèrement à la poêle, des deux côtés, dans 1/4 de pouce d'huile chaude ou de graisse fondue, jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette. À l'intérieur de chaque pain, poser de la laitue croustillante, une portion de sole frite, un peu de mayonnaise et une tranche de tomate. Saler et servir chaud.

Donne six portions.

Ministère Pêches et Océans.

filets stéfanoff

1 lb de filets de sole
3 ou 4 c. à tab. de lait
sel

Déposer les filets de sole dans un plat. Saler légèrement. Ajouter le lait. Couvrir le plat d'un papier aluminium et mettre au four à 350°F.

1 tasse d'eau
1 c. à t. de beurre ou margarine
quelques gouttes de jus de citron
6 champignons fermes et crus
1 bte de petites palourdes
jus de cuisson des champignons

Dans une casserole, mettre l'eau, le beurre ou la margarine et quelques gouttes de jus de citron. Porter à ébullition et ajouter les champignons et cuire 3 minutes à l'eau frémissante. Retirer les champignons. Égoutter le contenu de la boîte de palourdes et ajouter l'eau au jus de cuisson des champignons. Faire réduire de moitié le jus de cuisson (champignons-palourdes). On obtient $\frac{2}{3}$ de tasse. Émincer les champignons, les ajouter au poisson en même temps que les palourdes. Recouvrir avec un papier aluminium. Si le poisson est cuit, réduire la chaleur du four, juste pour garder chaud.

1 c. à tab. de beurre ou margarine
2 c. à tab. de farine
jus réduit des champignons et des palourdes
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait
2 c. à tab. de vin blanc sec
1 jaune d'oeuf
lait

Faire fondre dans une petite casserole le beurre ou la margarine délayée avec la farine et le jus réduit des champignons et des palourdes. Retirer du plat du poisson ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus et le mélanger à la sauce Béchamel en préparation avec le vin blanc sec. Mettre à cuire au bain-marie. Ajouter si besoin du sel et du poivre. Retirer du feu et ajouter un jaune d'oeuf délayé avec du lait. Verser cette sauce sur le plat de poisson et servir. On peut ajouter des crevettes ou des moules.

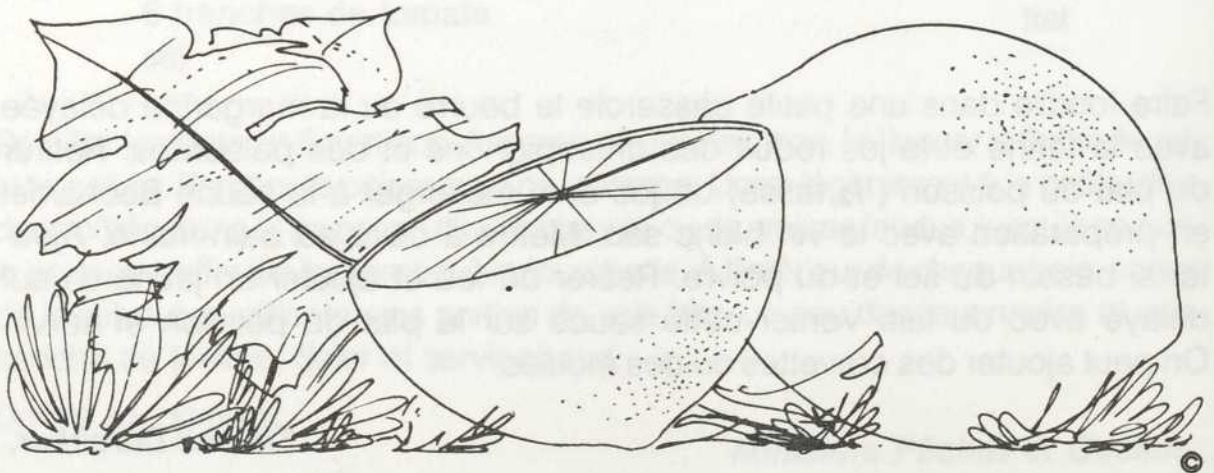
Simone Durocher.

aspic de thon

- 1 sachet de gélatine
- 1/2 tasse de jus de tomate
- eau bouillante
- 1³/₄ tasse de jus de tomate
- 1 c. à t. d'oignon râpé
- 1 sachet de gélatine
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 tasse de sauce à salade
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1/8 c. à t. de sel
- 1 pincée de poivre
- 7 onces de thon égoutté et émietté
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1/4 tasse de piment rouge doux haché

Faire gonfler la gélatine dans le jus de tomate; dissoudre au-dessus de l'eau bouillante. Ajouter le jus de tomate, l'oignon râpé. Verser dans un moule en couronne. Faire prendre au froid. Faire gonfler l'autre sachet de gélatine dans l'eau froide; dissoudre au-dessus de l'eau bouillante. Mélanger la sauce à salade, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter la gélatine à ce mélange. Faire prendre légèrement au froid puis incorporer le thon égoutté et émietté, avec le céleri et le piment rouge doux. Verser sur la gélatine prise dans le moule. Faire prendre au froid. Démouler sur un lit de laitue.

Mme Jeannette Gauthier.



bouchées chaudes au thon

PÂTE:

- 1 1/2 tasse de farine
- 3/4 c. à t. de sel
- 4 c. à tab. de beurre
- 3/4 tasse de lait
- 4 c. à t. de poudre à pâte

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre et le couper dans le mélange à l'aide d'un couteau comme pour une pâte brisée. Ajouter le lait d'un seul trait et travailler rapidement. Manipuler la pâte très délicatement pour ne pas la durcir. Abaisser.

SALADE:

- 1 tasse de thon
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1/2 tasse de céleri coupé fin
- 1/3 tasse de mayonnaise
- sel — poivre

Mélanger les ingrédients et étendre le mélange sur la moitié de la pâte. Ramener l'autre partie de la pâte par-dessus et cuire à 450°F. environ 12 à 15 minutes. Pour servir, couper en carrés et arroser d'une sauce chaude au fromage.

SAUCE AU FROMAGE:

- 4 c. à tab. de beurre
- 1/2 tasse d'oignon émincé
- 1/2 tasse de lait riche
- 2 gouttes de Tabasco
- 1/2 lb de fromage
- sel — poivre

Fondre le beurre dans une casserole. Y faire revenir les oignons 5 minutes. Ajouter les autres ingrédients, bien brasser, pour fondre le fromage. Assaisonner.

Mme Margot Morin.

casserole au thon et aux nouilles

- 4 tasses de nouilles cuites
- 7 onces de thon en boîte
- 1 bte de crème de champignons
- 1 c. à t. de sel
- 1 c. à soupe d'oignon râpé
- 2 c. à soupe de piment rouge râpé
- 1/2 tasse de lait

Mêler légèrement à la fourchette, les nouilles, le thon, la soupe, l'oignon, le piment et le lait. Assaisonner. Cuire à 350°F. environ 60 minutes.

Mme Ernest Boislard.

coquilles de thon — crevettes

- 1 boîte de thon (7 on.)
- 1 boîte de crevettes (7 on.)
- 1 piment vert haché
- 1 tasse de céleri haché fin
- 1 c. à tab. d'oignon haché fin
- 1 c. à t. de moutarde sèche
- 1 c. à t. de sauce Worcestershire
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/8 c. à t. de poivre
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 tasse de chapelure au beurre

Mélanger tous les ingrédients excepté la chapelure et six crevettes. Déposer dans six coquilles ou plats individuels. Poser une crevette sur chaque portion et saupoudrer de chapelure. Cuire à 350°F. environ 30 minutes.

Mme Alice Plante.

chow mein au thon

2 c. à tab. d'huile végétale
 2 tasses de céleri finement tranché
 1 bte ou 1 lb de fèves germées égouttées
 5 onces de châtaignes d'eau égouttées et tranchées
 2 bouteilles de « Seven-up » de (7 on.)
 2¹/₂ c. à tab. de féculé de maïs
 1/4 tasse d'eau froide
 2 c. à tab. de sauce soya
 2 btes (7 on.) de thon
 champignons

Chauffer l'huile, y ajouter le céleri, les fèves germées, les châtaignes, les champignons et le « Seven-up ». Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Mêler ensemble la féculé de maïs, l'eau froide et la sauce soya. Verser sur le mélange de légumes et cuire en brassant constamment, jusqu'à consistance épaisse. Ajouter le thon et laisser mijoter pendant 5 minutes. Servir sur des nouilles ou mieux encore sur un lit de riz chaud et léger.

Mme Ernest Boislard.

croquettes de thon ou de saumon

1 tasse d'eau
 3/4 c. à t. de sel
 1/4 tasse de lait froid
 1³/₄ tasse de purée de pommes de terre
 7 onces de thon ou saumon égoutté, en boîte
 2 oeufs légèrement battus
 2 c. à tab. d'oignon râpé
 2 c. à tab. de persil
 1/8 c. à t. de poivre
 beurre

Amener l'eau et le sel à forte ébullition. Retirer du feu. Ajouter le lait et la purée de pommes de terre, en remuant constamment. Laisser refroidir le mélange de pommes de terre. Ajouter le thon, les oeufs, l'oignon, le persil, et le poivre. Bien mélanger, façonner en croquettes. Faire dorer des deux côtés dans le beurre. Servir avec des tomates à l'étuvée.

Mme Louis Tardif.

dattes farcies au thon

- 1 boîte (7 on) de thon blanc
- 1 paquet (4 on) de fromage à la crème, ramolli
- ¼ de tasse de raisins secs, hachés
- 1 c. à t. de zeste de citron
- 1½ c. à t. de jus de citron
- 2 c. à tab. de mayonnaise
- 1/8 de c. à t. de sel
- 1 paquet (10 on) de dattes épépinées

Égoutter et émietter le thon. Incorporer aux autres ingrédients à l'exception des dattes. Ouvrir et farcir celles-ci généreusement.

Donne 1½ tasse de garniture pour environ 40 dattes.

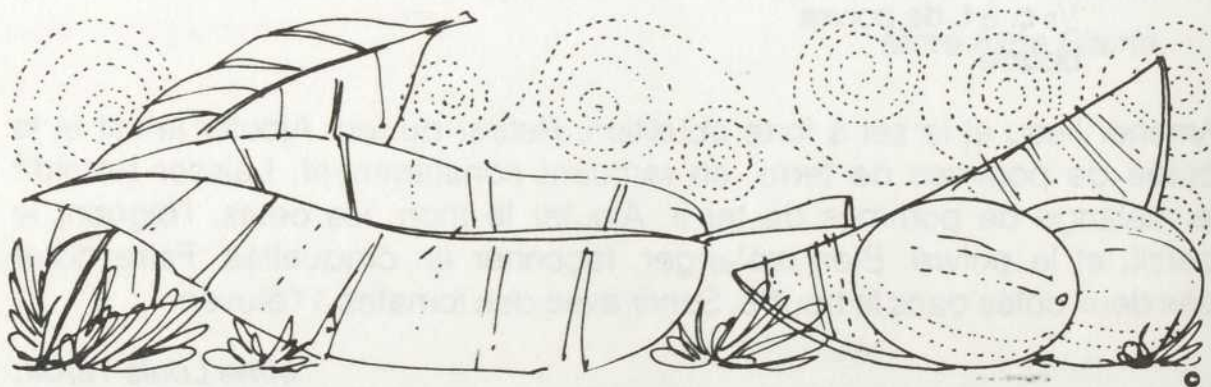
Ministère Pêches et Océans.

salade au thon

- 1 oignon moyen haché
- ½ pied de céleri
- 1 grosse boîte de thon
- mayonnaise
- tranches d'olives farcies
- tranches de tomates

Mélanger tous les ingrédients et garnir avec les olives et les tomates.

Mme Roger Franc.



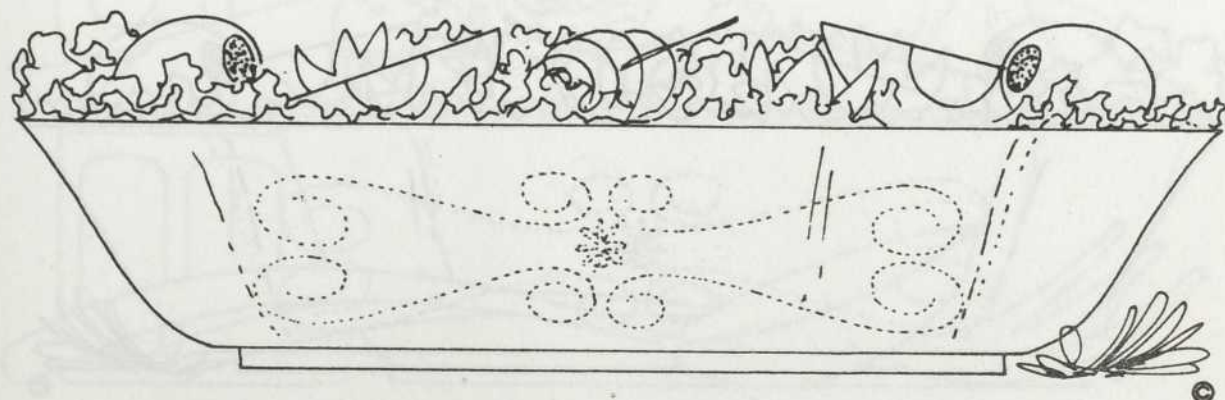
salade de thon en gelée

- 1 boîte (6 à 7 on) de thon
- 1 c. à tab. de gélatine
- ¼ de tasse d'eau froide
- ½ c. à t. de moutarde sèche
- ½ c. à t. de sel
- 1 c. à t. d'oignon haché fin
- 2 c. à tab. de sucre
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 1¼ tasse de lait de beurre
- ½ tasse de céleri en dés
- 2 c. à tab. de piment rouge doux, haché

Égoutter et effeuiller le thon. Amollir la gélatine dans l'eau froide, puis dissoudre au bain-marie. Ajouter en remuant les assaisonnements et le sucre, le jus de citron et le lait de beurre. Refroidir le mélange jusqu'à ce qu'il soit légèrement épaissi. Incorporer le céleri, le piment et le thon. Diviser dans quatre moules individuels et faire prendre au froid. Si désiré, servir accompagné de simili-mayonnaise.

Donne 4 portions — sans sauce, environ 120 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.



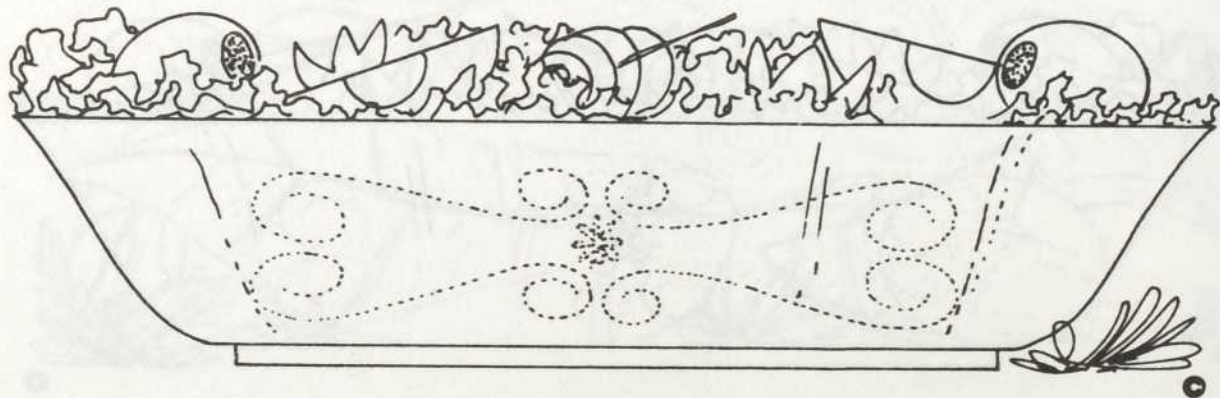
salade au thon du pacifique

- 1 sachet de gélatine
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 2 btes de thon (7 on.)
- 1 c. à tab. de jus de citron
- 3 c. à tab. de relish aux cornichons sucrés
- 2 c. à tab. de piment rouge
- 1/2 tasse de céleri tranché mince
- 1 tasse de crème épaisse fouettée
- laitue
- lanières de piment rouge doux

Gonfler la gélatine à l'eau froide, puis la faire dissoudre au-dessus de l'eau chaude. L'incorporer à la mayonnaise. Ajouter le thon, le jus de citron, le relish, le piment et le céleri. Y mêler délicatement la crème fouettée.

Verser dans un moule en couronne d'une contenance de 1 1/2 pinte. Laisser prendre au froid. Démouler et entourer de laitue. Décorer le sommet avec des lanières de piment.

Mme Émilien Langlois.

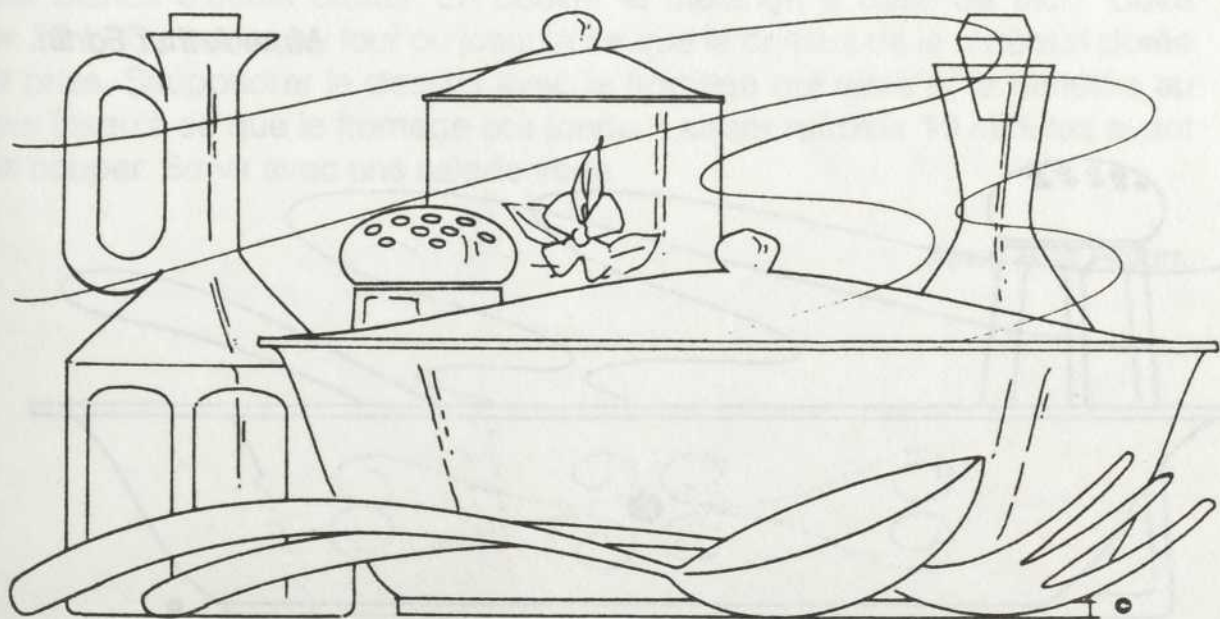


spaghetti au thon avec sauce piquante savoureuse

- 7 onces de thon égoutté (en boîte)
- 2 c. à tab. d'huile (provenant du thon égoutté)
- 1 oignon moyen haché
- 1/2 gousse d'ail
- 1/4 tasse de céleri haché finement
- 1/2 c. à t. de sel
- 1 c. à tab. de persil haché
- 1/2 c. à t. d'origano
- 1/8 c. à t. de thym
- 1/8 c. à t. de poivre
- 8 onces de spaghetti
- 1 tasse de crème de tomate non diluée
- 1/2 tasse d'eau
- jus de tomate

Faire revenir dans l'huile tous les ingrédients excepté le thon. Laisser mijoter pendant 30 minutes, et ajouter la crème de tomate et l'eau. Cuire à feu modéré pour 10 minutes de plus. Si la sauce est trop épaisse ajouter 1/2 tasse de jus de tomate. Faire cuire le spaghetti au goût et bien égoutter. Déposer dans un plat de service et arroser de sauce (bien chaude). Saupoudrer de fromage fort râpé, si désiré.

Mme Ernest Boislard.



tarte au thon et à l'oignon

PÂTE:

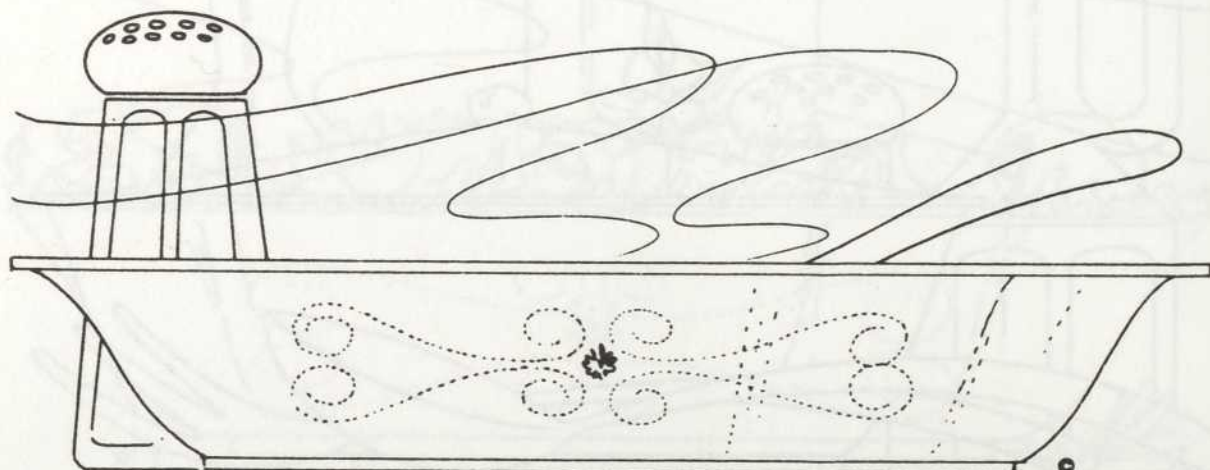
- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 tasse de graisse
- 1/2 c. à t. de sel
- 3 à 6 c. à tab. d'eau froide
- 1/4 c. à t. de poudre à pâte

Mélanger tous les ingrédients pour faire une pâte à tarte.

- 2 c. à tab. de beurre
- 2 tasses d'oignons tranchés minces
- 7 onces de thon en boîte
- 1/2 tasse de poulet cuit coupé en dés
- 4 olives tranchées
- 1 1/2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre
- 3/4 tasse de lait
- 2 oeufs battus
- 2 tasses de fromage suisse ou cheddar fort râpé.

Fondre le beurre, ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le thon égoutté, le poulet, les olives, le sel et le poivre et chauffer à fond. Chauffer le lait (séparément) et le verser chaud sur les oeufs battus, mélanger avec le fromage. Verser le mélange de thon chaud dans une abaisse de tarte et verser le mélange de fromage chaud sur le dessus. Cuire à 350°F. environ 20 minutes.

Mme Arthur Fortin.



tarte soufflée au thon

- 2 btes de thon égoutté et coupé en morceaux d'une bouchée (7 on.)
- $\frac{3}{4}$ tasse de céleri haché finement
- 1 c. à tab. d'oignon haché
- 1 c. à tab. de persil haché
- 3 c. à tab. de beurre
- 3 c. à tab. de farine
- 1 bte de lait évaporé (16 on.)
- $2\frac{1}{2}$ tasses de fromage cheddar râpé
- $\frac{1}{2}$ c. à t. de sauce Worcestershire
- sel — poivre au goût
- 2 gros oeufs séparés
- 1 abaisse de tarte de (9 po.)

Chauffer le four à 375°F. Graisser un moule de 9 pouces. Dans un grand bol, mélanger: les 4 premiers ingrédients et mettre ce mélange de côté. Fondre le beurre à feu doux, y incorporer la farine et cuire 1 minute. Ajouter graduellement le lait; laisser cuire de 3 à 5 minutes en tournant constamment jusqu'à consistance lisse et épaisse. Réserver $\frac{1}{4}$ de tasse de fromage râpé. Ajouter le reste du fromage et la sauce Worcestershire à la sauce. Tourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Réserver une tasse de cette sauce; combiner le reste de la sauce avec le mélange du thon. Assaisonner au goût. Foncer le moule d'une abaisse de pâte à tarte et y étendre le mélange à base de thon. Dans un autre bol, battre les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Battre légèrement les jaunes d'oeufs et les combiner avec la sauce mise de côté puis incorporer ce mélange aux blancs d'oeufs battus. En couvrir le mélange à base de thon. Cuire de 25 à 30 minutes au four ou jusqu'à ce que le dessus de la tarte soit dorée et prise. Saupoudrer le dessus avec le fromage qui reste et la remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser refroidir 10 minutes avant de couper. Servir avec une salade verte.

Mme Rita Fillion.

thon hawaïien

- 1 piment vert coupé en lanières
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 c. à tab. d'huile à salade
- 2 btes de crème de poulet
- 13 onces d'ananas avec le jus
- 2 tasses de thon en morceaux
- 2 c. à tab. de sauce soya
- 3 tasses de riz cuit
- 1/4 tasse d'amandes grillées

Cuire dans l'huile le piment vert et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la crème de poulet, le jus d'ananas, le thon, les ananas en morceaux et le sauce soya. Chauffer en mélangeant bien. Servir sur du riz minute parsemé d'amandes grillées.

Mme A. Picard.

truite à la « lulu »

- 5 petites truites
- 1/2 c. à t. de persil
- 1/2 c. à t. de sarriette
- 1/2 c. à t. de thym
- 1/4 c. à t. de cumin
- sel — poivre
- 1/4 tasse de beurre ou margarine
- 1 grosse gousse d'ail
- céleri — carottes
- oignons au goût

Hacher finement les légumes et les frire légèrement. Écraser la gousse d'ail. Faire fondre le beurre à feu doux. Y mettre les épices ainsi que les légumes. Laisser reposer le poisson dans ce mélange pendant 1 à 2 heures. Mettre au four à 325°F. pendant 15 à 20 minutes. Garnir d'un bouquet de persil.

Lucie Allie.

truite de l'étang rêveur

FARCE:

- 1/4 lb de champignons frais
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à tab. de farine
- 1 c. à tab. de beurre

Sauter les champignons et lier avec la farine et les jaunes d'œufs. Farcir les truites et les coudre.

- 4 truites de 1/2 lb
- 1 petite carotte
- 1 branche de céleri
- beurre
- thym
- 1/2 tasse de Porto ou de Sherry

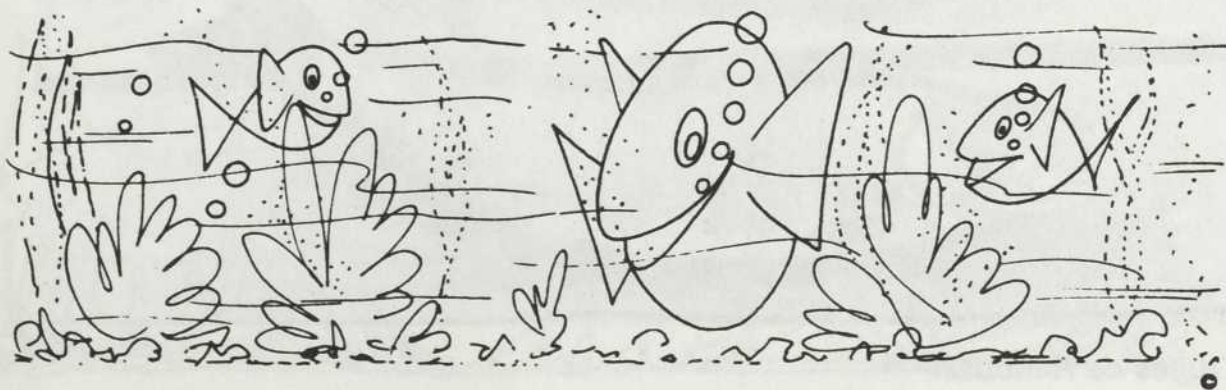
Couper la carotte et le céleri et les sauter au beurre 8 à 10 minutes. Placer dans une lèchefrite beurrée les légumes sautés et quelques brindilles de thym. Ajouter les truites et mouiller avec le Porto. Couvrir d'un papier aluminium et cuire à 350°F. pendant 1 heure. Retirer du four et garder au chaud.

SAUCE:

- beurre manié
- 3 c. à tab. de crème fraîche
- crevettes

Mélanger 1 c. à tab. de beurre pour 1 c. à tab. de farine. Ajouter la crème par petites quantités. Réduire légèrement. Tamiser la sauce et en napper les truites. Garnir de crevettes.

Mme Roger Héon.

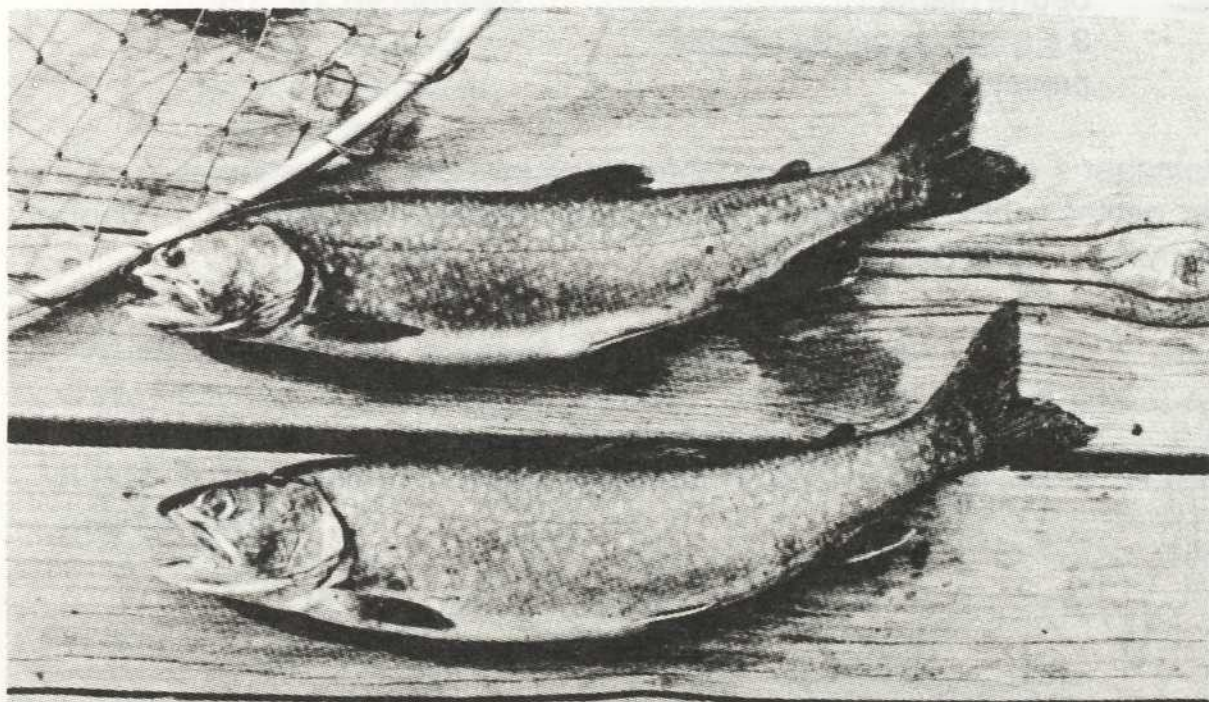


truites de rimouski

6 truites (1 par invité)
 1 lb de lard salé gras
 6 à 8 gros oignons
 sel et poivre
 ciboulette fraîche
 1 boîte de tomates italiennes

Faire dorer le lard salé coupé en tranches. Lorsqu'à point mettre de côté. Faire frire les oignons dans le gras et mettre de côté. Bien dorer les truites. Laisser dans la poêle (de préférence une poêle en fonte). Remettre les oignons sur la truite. Ajouter la boîte de tomates. Saler et poivrer. Saupoudrer de ciboulette et mettre au four pour une demi-heure. Vous pouvez ajouter les grillades de lard sur le dessus ou les servir croustillantes ce que la plupart des gens préfèrent.

Marcelle Duchesne.



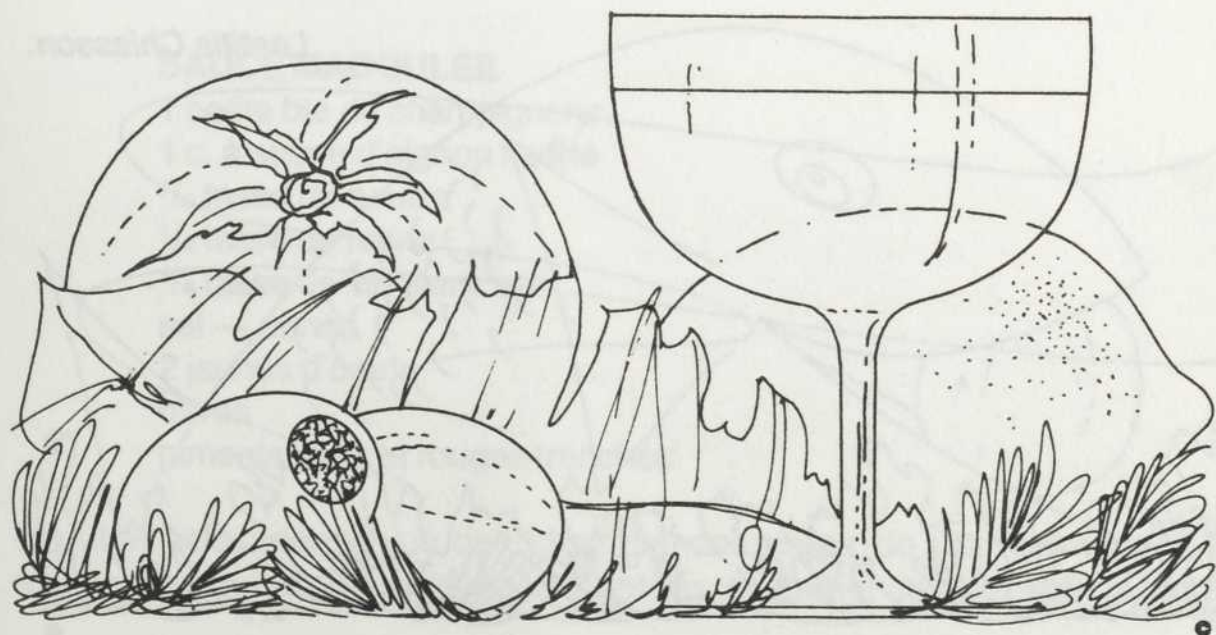
Truites de Rimouski

truite du pêcheur gourmand

- 1 truite de 1 1/2 lb
- 2 c. à t. de persil frais
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de thym
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre blanc
- Vin sec (Bourgogne rouge)
- 3 c. à soupe de beurre
- 1/2 oignon haché (moyen)
- 1 gousse d'ail
- 3 échalotes hachées finement
- 1 1/2 c. à t. d'amidon de maïs
- 1 c. à tab. de moutarde de Dijon
- 1/4 tasse de crème 35%

Fondre le beurre et sauter l'oignon haché, la gousse d'ail, les échalotes. Laisser dorer légèrement. Étendre cette préparation dans un plat peu profond allant au four et placer sur le dessus la truite bien préparée. Ajouter le persil, la feuille de laurier, le thym, le sel et le poivre. Verser le vin sur le tout (1 1/2 tasse ou plus) pour couvrir entièrement le poisson. Cuire à 350°F. environ 20 minutes. Égoutter le poisson et garder le jus. Préparer l'amidon de maïs, la moutarde de Dijon, la crème et ajouter à 1 tasse de jus de vin et poisson. Cuire la sauce jusqu'à épaississement. Verser sur le poisson et saupoudrer de persil haché.

Mme Rita Fillion.



truite farcie en feuilleté

- 1 truite de 3 lb
- 1/4 c. à t. d'estragon
- 1/4 c. à t. de fenouil
- 1/4 c. à t. de persil
- 1/4 c. à t. de cerfeuil
- 1/4 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre frais
- 1/2 gousse d'ail
- 2 on. de beurre

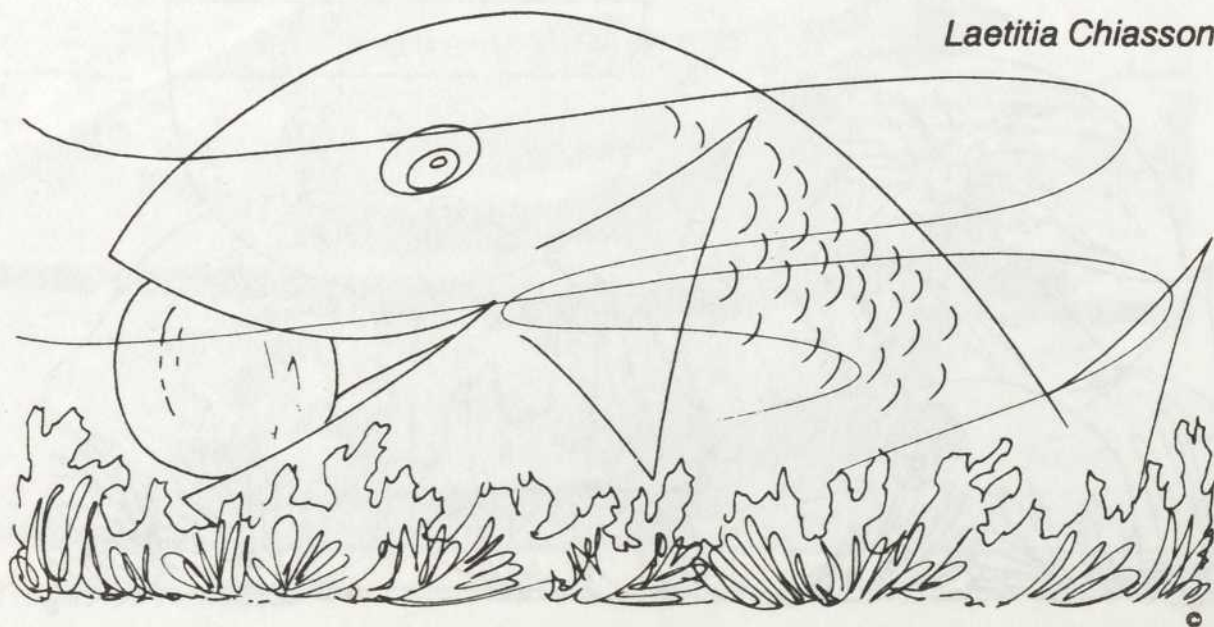
Désosser la truite. Faire une pommade avec le beurre, l'assaisonnement et les herbes. Frotter le poisson des deux côtés.

FARCE:

- 2 pommes de terre cuites
- 1 on. de chair de saucisse
- 1 1/2 tasse de mie de pain sèche
- 1 échalote sèche
- 1/2 c. à t. de sel
- 1/4 c. à t. de poivre frais

Mêler tous les ingrédients et farcir le poisson. Déposer une abaisse de pâte feuilletée en forme de poisson. Recouvrir d'une deuxième abaisse de pâte feuilletée, toujours en épousant la forme du poisson. Badigeonner le dessus de la pâte au jaune d'oeuf. Cuire à 400°F. et baisser à 300°F. lorsque la pâte commence à dorer; cuire environ 45 minutes.

Laetitia Chiasson.



truite farcie madoulée

- *1 grosse truite
- 1/4 tasse d'oignon émincé
- 1/4 tasse de céleri haché
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 tasse de mie de pain
- 3/4 tasse de carottes râpées crues
- 1/4 à 1/2 tasse de lait chaud
- sel et poivre
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1/4 tasse d'huile
- 1/2 c. à t. de sel d'ail
- 1/2 tasse d'amandes tranchées finement

*D'autres espèces de poissons tels: doré, petit saumon peuvent être employées.

Vider, rincer à l'eau froide et essuyer le poisson à l'intérieur et à l'extérieur. Couper la tête, si désiré, et la queue. Préparer la farce en faisant frire au beurre l'oignon et le céleri sans laisser prendre couleur. Retirer du feu, ajouter la mie de pain, les carottes, le sel et le poivre. Mouiller la farce avec le lait chaud, juste assez pour obtenir une pâte molle. Garnir le poisson de cette farce et le coudre avec de la ficelle. Le placer sur une feuille de papier aluminium épais. Arroser de la moitié du beurre fondu mêler à l'huile et assaisonner avec l'ail. Parsemer de la moitié des amandes. Façonner pour garder la forme du poisson. Cuire à 350°F. de 45 à 70 minutes suivant l'épaisseur du poisson. Après 30 minutes de cuisson, arroser le poisson de ce qui reste de beurre et d'huile. Décorer d'amandes, de tranches de citron et de persil et accompagner de sauce Madoulée, servie en saucière.

SAUCE MADOULÉE

- 1 petite bte de champignons
- 1 c. à soupe d'oignon haché
- 1/4 tasse de beurre
- 1/4 tasse de farine
- 1/4 tasse de vin blanc sec
- sel — poivre
- 2 jaunes d'oeufs
- olives
- piments verts et rouges tranchés

Égoutter et ajouter au jus des champignons assez de lait pour obtenir 2 tasses de liquide. Revenir légèrement les champignons et l'oignon dans

le beurre fondu. Retirer du feu et ajouter la farine délayée avec le vin blanc sec, un peu à la fois et le jus. (2 tasses de liquide). Cuire à point. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Conserver au bain-marie. Au moment de servir lier les jaunes d'oeufs avec la crème. Cuire de 2 à 3 minutes. Ajouter des olives, des piments verts et rouges en tranches.

Mme Cynthia Monast.

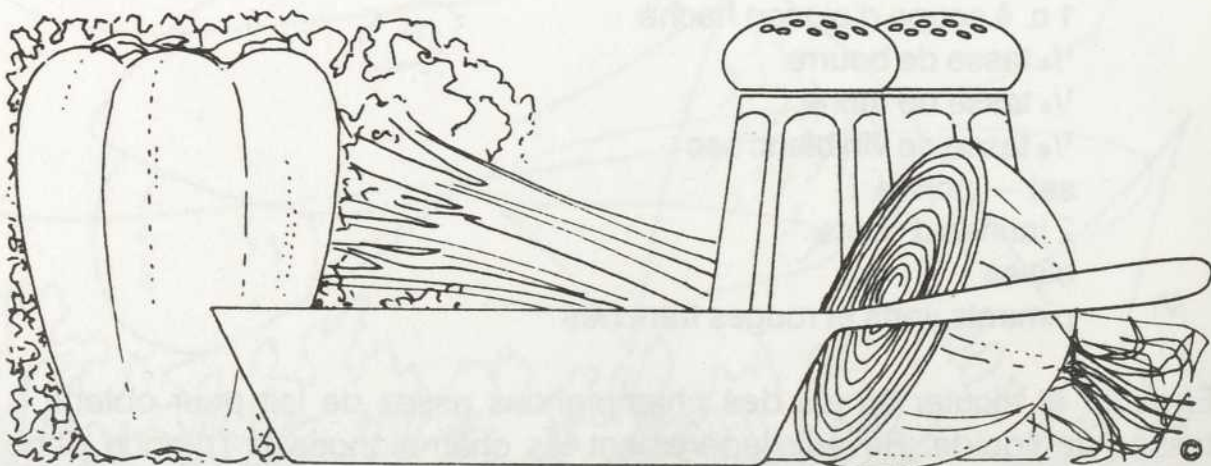
truite pochée au vin

- 4 truites arc-en-ciel
(5 on chacune)
- ¼ de c. à t. de graines d'aneth
- ¼ de c. à t. de romarin
- ½ c. à t. de sel épicé
- ½ tasse de vin blanc sec
- laitue ou romaine
- simili-mayonnaise

Vider la truite et enlever la tête, la queue et les nageoires. Ajouter les assaisonnements au vin et y faire pocher la truite de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite à point. Laisser le poisson refroidir dans le bouillon de cuisson. Enlever la peau et retirer la chair des arêtes en un seul morceau. Servir la truite sur des feuilles de laitue fraîche avec une simili-mayonnaise.

Donne 4 portions — environ 80 calories par portion.

Ministère Pêches et Océans.



truite farcie de la gaspésie

1 truite saumonée
2 c. à tab. de beurre

FARCE:

1/2 tasse de pain émiétté
1/2 tasse de lait
2 c. à tab. de céleri haché
1 c. à t. de persil haché
1 jaune d'oeuf
sel — poivre
1/2 c. à t. de jus d'oignon

Chauffer le lait, ajouter le pain émiétté, le persil, le céleri, le jaune d'oeuf. Bien mélanger, saler et poivrer. Remplir la truite que l'on a préalablement nettoyée de cette farce et coudre l'ouverture. Poser dans une lèchefrite avec le beurre divisé en noisettes. Cuire suivant le poids du poisson.

Mme Yvon Garon.

ma truite flambée

1 grosse truite
noisettes de beurre
sel — poivre
2 onces de cognac ou de whisky blanc
laitue

Chauffer le four à 500°F. Sur la truite déposer des noisettes de beurre, du sel et du poivre. Placer au four pour 20 minutes. Retirer du four, arroser avec le whisky blanc et flamber. Servir sur un lit de laitue.

Mme Roger Héon.

ma recette de truite de ruisseau

10 truites de ruisseau
 beurre ou margarine
 sel — poivre
 accent
 quelques gouttes de citron
 1/2 verre de vin blanc sec
 petits morceaux d'oignon
 1 tasse de crème 35%
 1/2 tasse d'amandes blanches râpées

Faire rôtir les truites dans le beurre ou la margarine. Y ajouter le sel, le poivre, l'accent et quelques gouttes de citron. Lorsqu'elles sont cuites les garder au chaud. Dans le fond de cuisson, ajouter le vin, les oignons déshydratés et la crème. Lorsque la sauce est bien revenue ajouter les amandes râpées et napper les truites de cette sauce.

Mme Georges Marois.

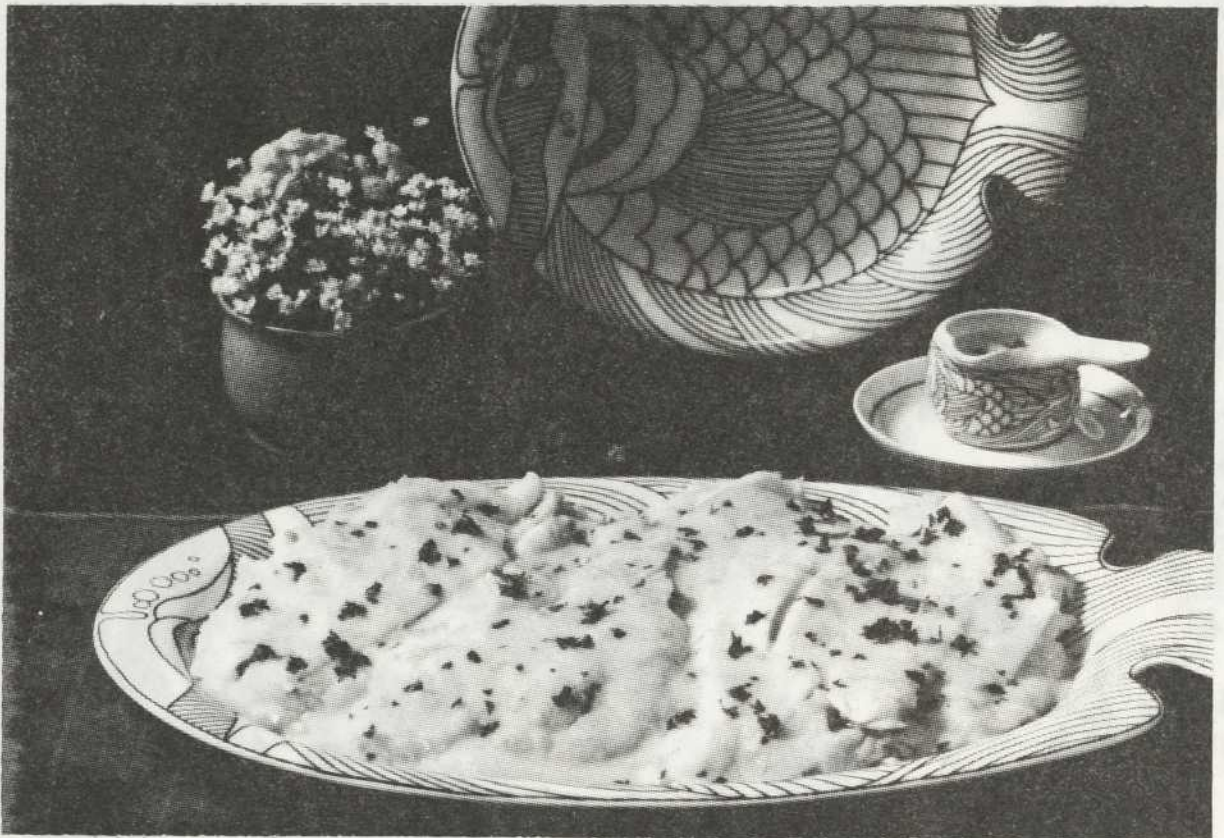
truite grise à la menthe sur barbecue

1 truite de 4 lb
 1/4 tasse d'huile d'olive
 4 c. à tab. de jus de citron
 3 c. à tab. de menthe
 1/2 c. à t. de thym
 sel — poivre, au goût

Déposer la truite sur une grille bien beurrée, à environ 4 pouces au-dessus du charbon de bois et griller en brossant plusieurs fois avec l'huile épicée jusqu'à ce que la truite soit dorée et feuilletée. Servir sur un plat chaud avec des feuilles de menthe et des tranches de citron.

Mrs Arleen Saumier.

turbot en sauce à l'orange et à l'oignon



- 2 lb de filets de turbot, congelés
- ¼ de tasse d'oignons verts, tranchés
- sel
- 3 c. à tab. de farine
- 2 c. à t. de sucre
- 1 c. à t. de sel
- quelques grains de poivre
- ½ tasse de jus d'orange
- 2 c. à tab. de jus de citron
- 2 c. à tab. de beurre, fondu
- 1 c. à tab. de persil, haché
- 2 c. à t. de zeste d'orange, râpé

Décongeler partiellement les filets, environ 30 minutes. Couper en portions individuelles. Disposer les filets dans un plat à four, graissé. Parsemer d'oignons et de sel. Mélanger le reste des ingrédients sauf le persil et le zeste d'orange. Verser sur les filets. Cuire à 450°F, 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement. Badigeonner plusieurs fois pendant la cuisson. Parsemer de persil et de zeste d'orange.

Donne 6 portions.

Ministère Pêches et Océans.



Perchaudes, brochets, carpes, barbottes, etc., capturées à la seine par des pêcheurs commerciaux.

Photo: Albert Courtemanche

Le Québec a une longue tradition de pêche commerciale. Cette activité a été au cœur de l'économie de la province pendant des décennies. Les pêcheurs ont contribué à l'approvisionnement en poisson frais et ont permis le développement de l'industrie de la pêche. Cependant, ces dernières années ont été marquées par une déclin significatif de la pêche commerciale en raison de la surpêche et de la pollution des eaux. Les pêcheurs ont dû faire face à une diminution drastique des stocks de poissons et à une détérioration de la qualité de l'eau. Ces défis ont conduit à une prise de conscience collective et à la mise en place de mesures de conservation. Le gouvernement a introduit des quotas de pêche et des zones de protection pour permettre la régénération des stocks. Les pêcheurs ont également adopté des pratiques plus durables et ont travaillé en collaboration avec les scientifiques pour mieux comprendre les écosystèmes marins. Malgré ces efforts, la pêche commerciale reste une activité à risque et nécessite une attention constante pour assurer sa pérennité et la sécurité alimentaire de la population.

CHAPITRE IX

LA PÊCHE COMMERCIALE AU QUÉBEC

André Arseneault, Les Pêcheurs Unis du Québec

L'Industrie de la Pêche est en général assez peu connue et suscite ordinairement un intérêt particulier à cause de son caractère d'aventure et d'imprévu.

La pêche commerciale est la plus ancienne industrie de l'Amérique du Nord. Depuis des centaines d'années, le poisson constitue l'aliment de base de plusieurs peuples. La pêche se pratiquait dans les eaux de l'Atlantique-Nord et le golfe Saint-Laurent dès le 14^{ième} siècle et c'est sur la foi de renseignements fournis par des pêcheurs que les expéditions de Christophe Colomb, Jean Cabot et Jacques Cartier ont été organisées.

Ainsi, le Québec devrait donc sa découverte à une expédition de pêche à la morue, en 1534. Depuis cette date, la pêche dans nos eaux s'est pratiquée d'une façon artisanale et s'est surtout confinée au littoral des côtes de la Gaspésie et des îles de la Madeleine.

En fait, la morue salée et séchée "À LA GASPÉSIENNE" est vendue depuis près de deux siècles en Italie sous le nom de "BACCALA". La réputation de ce produit n'est plus à faire car il est toujours populaire et en grande demande dans plusieurs pays où, selon le cas, on l'appellera "BACALEO" ou "BALCALHAN", en provenance de la péninsule de Gaspé.

La morue salée et séchée "À LA GASPÉSIENNE" est préparée selon une technique ancestrale unique à cette région qui bénéficie d'un climat particulier, et c'est au cours du séchage que l'on contrôle le mûrissement de la chair, de manière à obtenir le goût caractéristique. On y arrive en alternant des périodes d'exposition au soleil et aux vents frais de la Gaspésie avec des périodes de mise en piles. Une Loi du Gouvernement canadien garantit l'authenticité de ce produit qui ne peut pas être fait ailleurs et qui fait partie de la vieille histoire de nos régions maritimes.

L'avènement des chaluts, vers 1952, a fait du golfe Saint-Laurent une mer hospitalière pour les flottes de pêche de plusieurs pays.

L'évolution rapide des techniques et moyens de capture a exigé une adaptation assez considérable au niveau de la transformation. Les petites usines artisanales locales ont fait place à des usines régionales mieux organisées lesquelles constituent maintenant le noyau des principaux centres où tous les services connexes sont offerts aux pêcheurs. Les techniques de transformation et de congélation ont permis l'exploitation de plusieurs espèces de poissons et fruits de mer et le développement d'une industrie importante, dynamique et à la fine pointe du progrès.

Toutefois, ces usines ont eu à subir plusieurs années difficiles à la suite d'une baisse sérieuse de captures, du fait que les zones de pêche ont été surexploitées. Il a bien fallu se rendre à l'évidence que les ressources marines n'étaient pas inépuisables, et les opérations de pêche ont été réglementées, afin de permettre un renouvellement des espèces.

La décision du Gouvernement canadien, en 1977, d'étendre à 200 milles les limites territoriales de pêche a drôlement modifié la nature de l'Industrie de la Pêche au Canada.

Le plan de pêche vise à assurer une augmentation des prises mais, aussi, à obtenir une proportion de capture plus importante pour les pêcheurs canadiens et à revaloriser l'économie des territoires maritimes. Les flottes étrangères sont maintenant soumises à des contrôles et doivent respecter rigoureusement les quotas de pêche qui leur sont accordés.

On prévoit que, d'ici 1985, le total des prises de poisson au Canada pourrait bien atteindre 2,500,000 tonnes, alors qu'elles étaient de 980,000 tonnes en 1975, 1,300,000 en 1977, valeur marchande de 1.7 milliard. Une saine gestion des ressources marines permettra à l'industrie de la transformation des produits de la pêche de prendre une expansion considérable.

Le Canada, en 1978, est devenu le plus important exportateur de produits de la pêche et sa production est en pleine croissance. On y trouve trois principales régions, l'Océan Pacifique, la région des poissons d'eau douce du Manitoba et de l'Ontario, le golfe Saint-Laurent et l'Atlantique-Nord. Le Québec s'approprie environ 10% des prises de cette dernière région.

L'importance de la pêche dans l'économie canadienne est marginale car elle représente environ 1% de la valeur nationale des produits. Toutefois, cette industrie est très importante pour les provinces telles que l'Île-du-Prince-Édouard, soit 18%, la Nouvelle-Écosse, 12%, Terre-Neuve, 12%, alors qu'au Québec, elle compte pour moins de 1% du produit national brut.

La principale zone de pêche du Québec est le golfe Saint-Laurent, un vaste bassin poissonneux de 85,000 milles carrés. L'industrie y est implantée surtout dans trois régions riveraines, soit la Gaspésie, les îles de la Madeleine et la Côte Nord.

Les principaux ports de pêche sont Rivière-au-Renard, Cap-aux-Meules et Havre Aubert aux îles de la Madeleine, Newport, Paspébiac, Matane, Rivière-au-Tonnerre.

Les associations coopératives représentent le groupe ayant le plus d'investissements dans ce secteur et se classent également au premier rang, quant au chiffre d'affaires et au nombre d'emplois. Elles sont regroupées dans la Fédération des Pêcheurs Unis du Québec.

Les principales espèces transformées sont la morue, le sébaste, la plie, le turbot du Groenland, le hareng, le maquereau; parmi les fruits de mer, on dénote les crevettes nordiques, le homard, le crabe des neiges, les pétoncles et les bourgots.

Les poissons sont généralement transformés en filets surgelés dans des usines modernes, selon des normes de qualité très strictes. Le poisson

débarqué est traité en moins de vingt-quatre heures et maintenu dans des conditions idéales de température et de propreté tout au long du processus de transformation. La morue est aussi travaillée en poisson salé ou salé et séché, particulièrement en Gaspésie, où l'on trouve plusieurs usines spécialisées dans cette production.

Les produits de la mer du Québec se sont taillés une réputation enviable sur le marché domestique mais aussi dans plusieurs pays. Le homard des îles de la Madeleine est le préféré de beaucoup de fins gourmets québécois, les crevettes nordiques sont connues comme crevettes de Matane, il y a aussi le crabe des neiges, L'ARISTOCRABE, se fait de plus en plus d'adeptes.

Les crevettes nordiques sont également très appréciées des consommateurs suisses et suédois. Le crabe des neiges, les filets surgelés de cabillaud et de turbot du Groenland, les pétoncles avec corail, le homard sont aussi commercialisés en France. Les filets de sébaste sont surtout acheminés vers les États-Unis.

Le consommateur moyen au Québec consomme environ 18 livres de produits de la mer par année. C'est une augmentation substantielle de 40% en cinq ans, alors qu'en France, en Belgique et dans quelques autres pays européens, on en consomme deux fois plus. Le Québécois prend de plus en plus goût au poisson et réalise que c'est une source importante de protéines qui doit faire partie d'une diète bien équilibrée. De plus, c'est un aliment qui cadre bien aux activités de conditionnement physique et qui est facile à digérer.

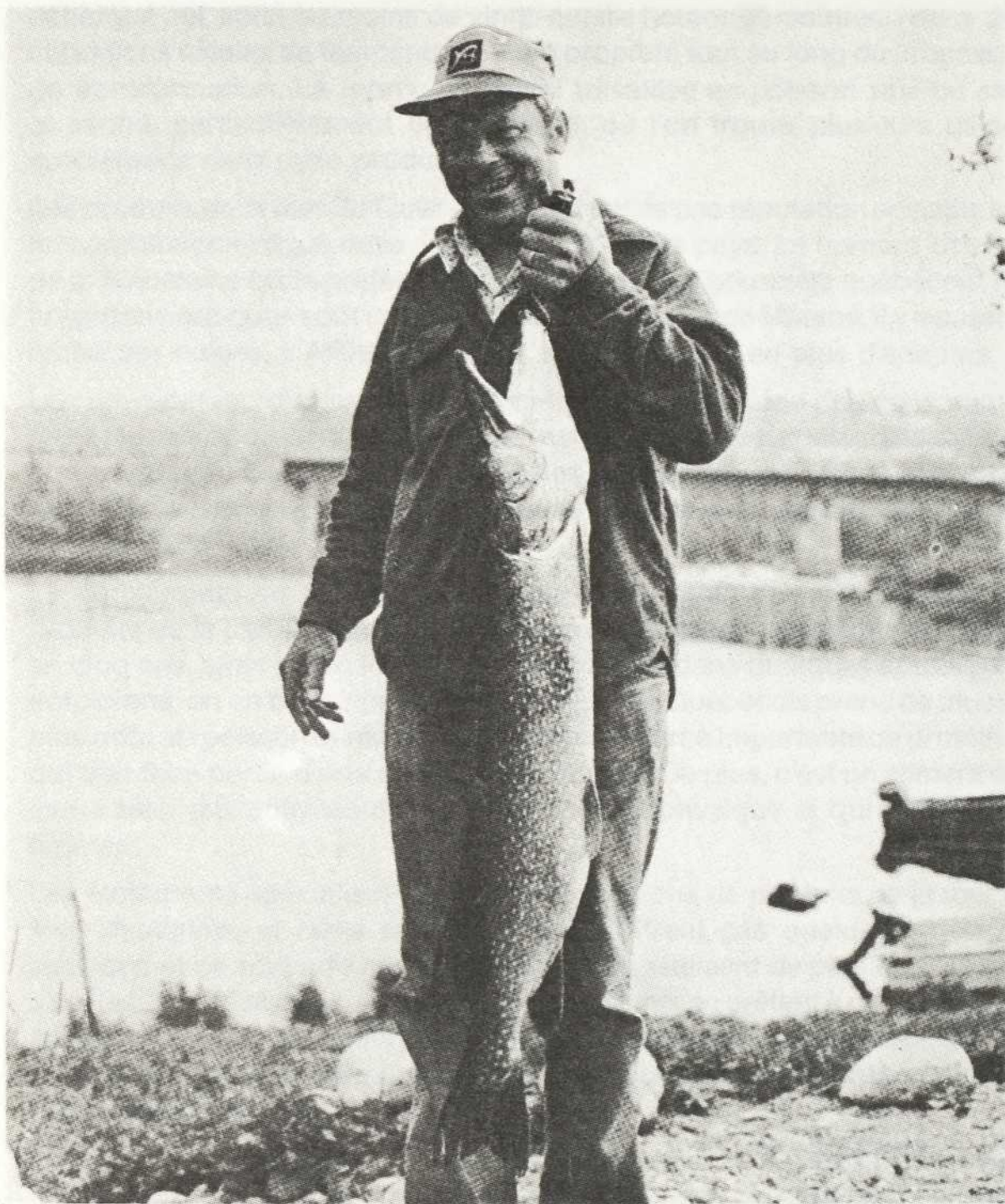
Les restaurants spécialisés dans les préparations de produits de la mer se sont multipliés, et rares sont ceux qui n'offrent pas quelques mets de poissons et de fruits de mer. Les ménagères réalisent de plus en plus que c'est facile à cuisiner et que les produits de la mer se prêtent à une infinité de préparations. Elles en servent à leur famille car c'est bon pour la santé mais aussi à leurs invités parce que BIEN MANGER est une partie intégrante des bons plaisirs de la vie.

André Arseneault
Pêcheurs Unis du Québec

CHAPITRE X

LES POISSONS DU QUÉBEC

Albert Courtemanche, biologiste



Une pièce magnifique dont un pêcheur peut parler avec fierté sans avoir à majorer les dimensions.

Photo: Roger Fortier

LES POISSONS DU
QUÉBEC

Alfred Courchesne, biologiste

Les amateurs de poissons, notamment ceux qui aiment non seulement à les déguster mais aussi à les capturer eux-mêmes, sont royalement servis par l'abondance des espèces qui vivent au Québec aussi bien dans les eaux côtières que dans les eaux intérieures.

Poissons d'eau salée

Les adeptes du bambou qui se rendent sur la Côte Nord ou en Gaspésie peuvent très bien continuer de s'adonner à leur sport. Le long du rivage et aux abords des quais, ils peuvent capturer de l'éperlan, du poulamon, de la plie et du maquereau. S'ils sont particulièrement chanceux, la pêche au coup pourra leur valoir occasionnellement la capture d'une limande, d'une poule de mer, d'une tanche-tautogue, d'un spare doré, d'un acoupa royal, ou encore d'un de ces poissons à mine peu rassurante pour ne pas dire inquiétante, tels que le crapaud de mer, la murène verte et la raie hérissée, dont les nageoires pectorales sous le nom d'ailes sont peu appréciées en Amérique mais font les délices des gourmets en Europe. Les adeptes du lancer léger peuvent faire valoir leur habileté auprès du maquereau bleu, de la banane de mer et de l'acoupa royal, s'ils pêchent au bon endroit au bon moment.

Au Québec, dans les eaux du fleuve Saint-Laurent en aval du pont de Québec et dans les eaux côtières de la Côte Nord, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine — zone D des règlements de la pêche au Québec —, il est permis de capturer l'éperlan et le capelan à l'épuisette et au carrelet durant les mois d'avril et de mai. C'est durant cette période que l'éperlan remonte en eau douce pour frayer, et que le capelan s'approche du bord pour frayer dans les brisants et est rejeté en grande abondance sur le rivage par les vagues. On dit alors que le capelan roule. C'est une aubaine pour les gens de la région, qui alors le recueillent en grande quantité.

Si l'on veut capturer de la morue, qui se tient habituellement près du fond à des profondeurs variant de 20 à 300 brasses, il faut évidemment s'éloigner du bord. On peut alors soit prendre arrangement avec des pêcheurs commerciaux pour les accompagner à la pêche, ou encore participer à des excursions organisées par des pourvoyeurs à l'intention des pêcheurs d'occasion. Pour ce qui concerne les autres gadidés, tels que l'aiglefin, le merlu, la merluche, le goberge et le potassou, si vous désirez en introduire à votre menu, le plus simple est de vous rendre sur les quais au moment où les pêcheurs commerciaux reviennent avec leurs captures, ou de vous adresser à l'un de leurs entrepôts. Il en est de même pour le flétan, le turbot et le hareng, qui habituellement ne sont capturés que commercialement.

En pêchant au large en profondeur non loin du fond, il peut fort bien arriver que l'on capture l'une ou l'autre des espèces suivantes qui, plus ou moins nombreuses, habitent les eaux côtières du Québec ou la fréquen-

tent occasionnellement. C'est le cas du sébaste, qui fait l'objet d'une pêche commerciale intensive, du grand tambour, du muge cabot, du mérrou nègre et de la petite poule de mer, ou encore de l'un de ces poissons à l'aspect étrange ou menaçant, tels que le loup de l'Atlantique, le terrassier tacheté, le sabre d'argent, l'hémitriptère, le baptiste, le coffre, l'atinga barriolé, etc. La plupart de ces espèces, bien que négligées et non appréciées par les consommateurs québécois et américains, sont parfaitement comestibles et font même les délices des gourmets européens.

Une pêche de grande classe qui compte de plus en plus d'adeptes et qui suscite de plus en plus l'intérêt des pêcheurs, c'est la pêche au thon en mer. Pour pratiquer cette pêche, à moins que vous soyez vous-même propriétaire d'une embarcation appropriée, il faut avoir recours à des pourvoyeurs qui disposent d'embarcations spécialement équipées à cette fin.

Le thon qui fait l'objet de cette pêche sportive, c'est le thon rouge, qui peut peser jusqu'à 2000 lb. On le capture à la traîne en appâtant avec du hareng.

En pêchant au large à la traîne pour des poissons records, il peut fort bien vous arriver de capturer, au lieu du thon rouge recherché, un spécimen d'une autre espèce non moins respectable pour sa taille, tel l'espadon, qui peut dépasser les 1000 lb, le dauphin qui peut mesurer jusqu'à 6 pieds de longueur, le tarpon, le makaire ou une autre espèce de thon, tels l'albacore à nageoires jaunes, le germon de l'Atlantique et le thon ventru, qui font leurs 300 lb, ou encore des poissons de moindre taille, tels la bonite, l'exocet ou poisson volant, le tassergal ou poisson bleu. Si le gros lot vous est destiné, peut-être prendrez-vous contact avec le môle commun plutôt rare dans les eaux côtières du Québec, mais dont le poids peut atteindre les 2000 lb. La probabilité est plus élevée de capturer une baudroie, ce poisson aux formes étranges et hautement spécialisé, qui souvent se complaît à bouffer en pleine eau les poissons hâlés par les pêcheurs.

La plupart des poissons combatifs de grande taille ne sont pas comestibles ou le sont plus ou moins.

C'est le cas, entre autres, du thon rouge. Même si vous êtes chanceux à la pêche, vous ne pouvez pas compter sur lui pour remplir votre congélateur. Sa chair est foncée et peu estimée des consommateurs nord-américains et européens. Ce n'est pas celle qu'on vend sur le marché pour la consommation. Selon la coutume qui prévaut actuellement, les thons rouges capturés à la ligne par les pêcheurs sportifs demeurent la propriété du propriétaire du bateau et sont exportés au Japon. En 1974, leur valeur commerciale était d'environ \$0.15 la livre. Les pêcheurs sportifs, eux, ne pêchent que pour les honneurs et la gloire.

Parmi les poissons de grande taille, l'espadon fait toutefois exception: il est excellent à manger. Malheureusement, depuis 1970, toute pêche com-

merciale de cette espèce a été suspendue à cause de sa trop forte teneur en mercure, qui fait qu'on ne peut le consommer régulièrement sans danger.

Parmi les toutes petites espèces qui vivent en eau salée, comparables à la blanchaille en eau douce, que l'on peut à certains moments capturer en abondance auprès du bord, il y a le lançon ou anguille de sable et le balaou ou anguille de mer. Le balaou est parfois capturé et mis en conserve, mais le lançon, bien qu'il présente une chair délicate et savoureuse, n'est pas exploité au Québec pour fins de consommation; il l'est toutefois en Europe, en Californie et au Japon, comme mets fin.

Poissons anadromes

Parmi les poissons qui passent la majeure partie de leur vie en mer, du moins la majeure partie de leur vie d'adultes, et qui viennent frayer en eau douce, il convient de mentionner parmi les salmonidés le saumon de l'Atlantique, la truite de mer et la truite arctique ou omble chevalier. Il y a aussi le bar rayé, l'éperlan, l'alose savoureuse, le gaspareau et le poulamon. À la baie de James et dans la baie d'Ungava, il y a du corégone de lac qui se comporte comme un poisson anadrome. Au Labrador, il y a aussi de la truite grise qui se comporte de cette façon.

Le saumon de l'Atlantique, qui est l'espèce sportive par excellence, le poisson royal des pêcheurs à la ligne, remonte au moment de la fraye la plupart des rivières de la baie d'Ungava, du fleuve Saint-Laurent jusqu'à la rivière Jacques-Cartier, et de la Baie des Chaleurs. Au Québec, actuellement, il y a 98 rivières à saumon officiellement reconnues et désignées comme telles.

L'alose savoureuse, au printemps, remonte jusque dans la région de Montréal pour frayer. Le bar rayé, le gaspareau et l'éperlan frayent également au printemps dans le cours inférieur des rivières qui se déversent dans le fleuve Saint-Laurent et la baie des Chaleurs.

Le poisson anadrome qui, au moment de la fraye, déclenche l'activité de pêche la plus intense et la plus concentrée, c'est assurément le poulamon. Au moment de la montaison à la fin de décembre et en janvier, dans la rivière Sainte-Anne-de-la-Pérade et dans la rivière Batiscan, il s'en capture sous la glace des millions de spécimens. Cette activité donne lieu chaque année à un festival, qui attire des milliers de pêcheurs. Le poulamon appartient à la famille des gadidés. En fait, c'est une espèce distincte de morue, qui demeure de petite taille.

La truite de mer et la truite mouchetée appartiennent toutes deux à la même espèce. Originellement toutes les truites mouchetées vivaient en eau douce. La truite de mer, c'est de la truite mouchetée qui a adopté un comportement de poisson anadrome, qui après la fraye descend vers la mer pour s'alimenter et revient en eau douce pour se reproduire.

Sauf l'aloise savoureuse et le bar rayé, les poissons anadromes qui viennent frayer au Québec comptent quelque part, sinon au Québec, des populations qui au cours des âges ont été privées de leurs possibilités de retourner à la mer et qui pour cette raison ont dû modifier leur comportement de façon à passer leur vie entière en eau douce. C'est le cas du saumon d'eau douce ou ouananiche, que l'on trouve à l'état indigène dans le lac Saint-Jean et dans plusieurs lacs de la Côte Nord, et qui a été implanté avec succès dans quelques lacs du Québec, dont le lac au Sorcier et le lac Tremblant. C'est le cas de l'éperlan dans plusieurs lacs du Québec, du poulamon dans le lac Saint-Jean et du gaspareau dans le lac Ontario.

Poissons catadromes

L'anguille d'Amérique est le seul poisson du Québec qui descend vers la mer pour frayer. Au moment de la descente, on la capture en abondance dans le Richelieu à l'aide de trappes, dans le lac Saint-Pierre à l'aide de verveux et dans le fleuve Saint-Laurent à l'aide de pêches à fascines. Elle est très peu consommée au Québec. La presque totalité est exportée.

Poissons d'eau douce

Les adeptes de la pêche trouvent également leur compte dans les innombrables lacs et cours d'eau du Québec — on estime qu'au Québec il y a plus d'un million de lacs — qui hébergent quelque cent quinze espèces de poissons, y compris les petites espèces communément désignées sous le nom de ménés et les poissons anadromes, dont une cinquantaine sont disponibles pour la pêche sportive, récréative et commerciale.

Parmi les espèces que l'on peut capturer en eau douce, ce sont naturellement les salmonidés, dont le saumon de l'Atlantique et la ouananiche, qui avant tout retiennent l'intérêt des pêcheurs. Comme un orignal ou un caribou pour les chasseurs, capturer un saumon ou une ouananiche est un rêve que tous les pêcheurs n'ont pas la possibilité ou les moyens de réaliser.

Au Québec, les pêcheurs ont à leur disposition six espèces de truites, dont trois sont indigènes et trois ont été introduites.

Parmi les truites indigènes, la truite mouchetée est évidemment la plus populaire. Heureusement qu'elle est largement répandue au Québec. Elle est toutefois nettement plus abondante dans l'est et le nord de la province que dans l'ouest. La truite grise qui vit en profondeur dans les lacs profonds et la truite arctique que l'on trouve surtout sur la Côte Nord et dans l'Ungava, sont aussi des espèces indigènes. La truite rouge du Québec et la truite arctique sont une seule et même espèce.

La truite brune nous est venue d'Europe via les États-Unis en 1890. C'est alors qu'elle fut introduite dans la rivière du Nord près de Sainte-Agathe, où depuis elle a survécu. Son introduction a donné d'excellents résultats dans les eaux de la région de Montréal, notamment dans le fleuve Saint-Laurent à Côte-Sainte-Catherine et dans la rivière Richelieu à Chambly.

La truite arc-en-ciel est originaire des Rocheuses. Elle réussit particulièrement bien dans les Cantons de l'Est. Elle a été introduite au Québec au tout début du siècle vers 1900. La truite fardée est également originaire des Rocheuses. Introduite pour la première fois au Québec en 1942, elle est encore très peu répandue.

Pour les systématiseurs spécialisés dans la classification des poissons, la truite mouchetée, la truite grise et la truite arctique, parce qu'elles appartiennent au genre *salvelinus* et non pas *salmo*, ne sont pas à proprement parler des truites, mais des ombles, d'où la nomenclature suivante: omble de fontaine au lieu de truite mouchetée, omble gris au lieu de truite grise et omble chevalier au lieu de truite arctique. En pratique, le commun des mortels n'est pas pointilleux à ce point et s'en tient au terme truite.

Les corégones: cisco de lac et corégone de lac, appartiennent aussi à la famille des salmonidés et sont excellents à manger lorsqu'ils sont capturés en eau froide. Ils sont un élément important dans l'alimentation des Indiens. On les désigne communément sous le nom de poisson blanc. Alors il ne faut surtout pas les confondre avec le mullet et la ouitouche qui ne sont pas sans mérite mais qui avec raison du point de vue de la consommation sont jugés d'une classe inférieure au corégone.

Au Québec, pour les pêcheurs qui aiment de l'action, il y a de l'achigan à petite bouche et de l'achigan à grande bouche, qui au surplus sont excellents à manger. L'achigan à petite bouche préfère les eaux vives et propres sur fond de sable, de gravier ou de roche, tandis que l'achigan à grande bouche se complaît dans les eaux calmes et les baies peu profondes, où abondent la végétation aquatique et les débris organiques. Tous deux sont limités dans leur distribution au sud-ouest du Québec, l'achigan à petite bouche étant plus généralement répandu et plus abondant. Depuis quelques années, l'achigan à grande bouche devient plus nombreux dans le cours supérieur de la rivière Richelieu.

Une autre espèce qui est aussi recherchée pour son action, c'est le bar rayé, qui malheureusement se fait de plus en plus rare au Québec. Autrefois, il remontait le Saint-Laurent jusqu'au lac Saint-Pierre et faisait l'objet d'une pêche sportive intensive dans la région de Montmagny. Ses populations semblent soumises à de larges fluctuations.

Le bar-perche ou perche blanche et le bar blanc ou achigan blanc ne sont capturés qu'occasionnellement au Québec. C'est regrettable puisqu'ils

fournissent une pêche intéressante et que leur chair est d'une qualité à faire les délices des gourmets.

Une espèce qui est recherchée à la fois pour son action au bout de la ligne et pour la qualité de sa chair, c'est le doré jaune qui est largement répandu dans le centre et l'ouest du Québec, jusque dans les parages de la baie de James.

On capture aussi au Québec du doré noir, qui demeure beaucoup plus petit et dont l'aire de distribution est plus restreinte et l'abondance plus limitée.

Les pêcheurs qui ambitionnent de capturer de gros poissons dans les eaux douces du Québec sont servis à souhait par le maskinongé, dont le plus gros spécimen capturé à la ligne pesait sur balance officielle 69 lb 15 oz. Le maskinongé est un poisson batailleur, qui au bout de la ligne offre une vive résistance. Au surplus, sa chair est excellente à manger, nettement plus délicate que celle du grand brochet. Le maskinongé ne se rencontre que dans le sud-ouest du Québec: la limite nord de son aire de distribution ne dépasse guère la limite nord des basses terres de l'Outaouais et du Saint-Laurent.

Le maskinongé appartient à la famille des brochets dont le représentant le plus largement distribué est le grand brochet ou brochet du nord. Le grand brochet est présent partout au Québec, sauf dans le Bas du Fleuve et en Gaspésie, et en bordure de l'extrémité nord de l'Ungava.

Il y a aussi au Québec du brochet maillé, dont l'aire de distribution au Québec est limitée au versant ouest des Appalaches, dans les Cantons de l'Est, et deux sous-espèces du brochet américain: le brochet d'herbe, que l'on rencontre occasionnellement dans le Richelieu et le lac Saint-Pierre, et le brochet vermiculé, dont seulement quelques très rares spécimens ont été capturés jusqu'ici dans le lac Saint-Louis.

Auprès de beaucoup de gens, le brochet est la victime d'un préjugé ancien et tenace: c'est le tigre des eaux douces, un ogre qui dévore tout et fait maison nette. Il n'y a rien de plus faux. Le brochet est un poisson paisible, un poisson d'affût, dont le moteur tourne au ralenti et qui partant consomme relativement peu de nourriture. Il est manifeste que dans le cas du brochet la grandeur de sa gueule a grandement contribué à nuire à sa réputation.

Parmi les poissons d'eau douce capturés pour fin de consommation, il y a la perchaude, qui est délicate en tout temps, mais surtout lorsqu'elle est pêchée en eau froide ou l'hiver sous la glace. Dans le district de Montréal, plus particulièrement depuis une quinzaine d'années, il y a dans la rivière des Outaouais en aval de Hull, le fleuve Saint-Laurent en amont de Trois-Rivières et la baie Missisquoi, une activité intense de pêche d'hiver sous la glace, dont la perchaude fait les frais dans une proportion de 95%

des captures. Le grand brochet contribue à cette pêche pour près de 4% et la lotte pour un peu plus de 1%. Sur la base de statistiques recueillies hebdomadairement pendant onze ans auprès des pêcheurs, on a pu estimer que, durant l'hiver sous la glace, il se capture en moyenne dans le seul district de Montréal près de deux millions de perchaudes.

La marigane, qui appartient au groupe des crapets, fournit aussi une excellente friture. Elle est indigène au Québec, mais limitée au sud-ouest de la province et assez peu répandue. Depuis quelques années, elle devient plus abondante dans l'Outaouais et le Richelieu.

Le crapet-soleil et le crapet de roche ont un goût plus prononcé. Ils sont pêchés commercialement dans les eaux de la région de Montréal et trouvent preneur sur le marché de New-York pour la fabrication de croquettes de poisson. Le crapet à longues oreilles et le crapet arlequin sont aussi présents au Québec, mais plutôt très rares.

La barbotte et la barbue ne paient pas de mine et laissent de piquants souvenirs à ceux qui ne les manipulent pas avec précaution. Elles sont toutefois recherchées par un bon nombre de consommateurs, surtout au printemps et en automne, comme poisson de friture ou pour préparer des gibelottes, des gargotes ou matelotes de poisson. La barbotte fait l'objet d'une pêche commerciale intensive dans la rivière des Outaouais en amont de Calumet et dans le lac Saint-Pierre. Le produit de cette pêche est écoulé dans le centre et l'ouest du Québec et dans l'est de l'Ontario.

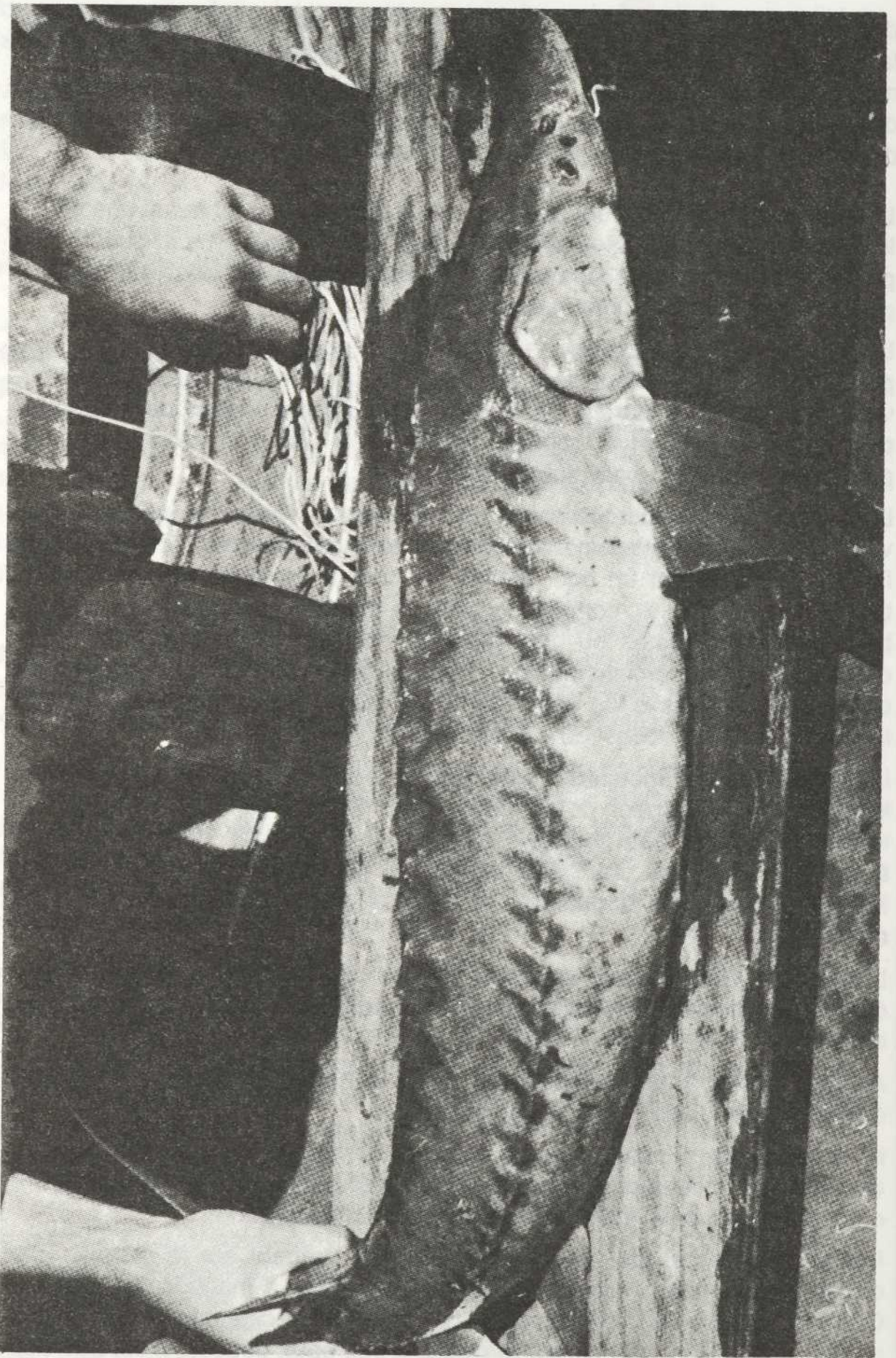
Les pêcheurs commerciaux capturent aussi dans leurs verveux et dans leurs filets de l'esturgeon de lac, des catostomes ou meuniers et des moxostomes ou sucets. Ces poissons sont rarement attrapés par les pêcheurs à la ligne. D'ailleurs, sauf l'esturgeon qui mord plutôt rarement sur une ligne individuelle, la plupart de ces espèces ne les intéressent généralement pas.

L'esturgeon du Québec fait prime sur les marchés d'exportation. Fumé, c'est un mets de choix. La carpe allemande fumée est aussi un mets excellent.

Au Québec, il y a deux espèces de meunier: noir et rouge, et cinq espèces de sucet: blanc, jaune, cuivre, rouge et ballot.

Le sucet ou carpe cuivre est une espèce endémique des eaux de la région de Montréal, c'est-à-dire une espèce qui est particulière à cette région et qu'on ne retrouve nulle part ailleurs dans le monde entier.

Les catostomes et les moxostomes trouvent preneur sur le marché local de Montréal. Dûment apprêtés, on les dit très bons à manger. Les gens du Québec, à cause de l'abondance d'autrefois, sont décidément gâtés: ils sont portés à dédaigner tout ce qui, provenant des eaux douces, n'est pas saumon, truite, doré ou achigan.



Étiquetage d'esturgeon, lac des Deux Montagnes, en face de Rigaud.

Photo: Albert Courtemanche

Si jamais vous allez dans le nord-ouest du Québec et qu'on vous présente au menu de la laquaiche aux yeux d'or provenant du lac Abitibi, n'allez pas faire le bec fin. C'est un poisson délicieux, s'il en est un. C'est le goldeye, qui, sur le marché, nous vient du Manitoba. La laquaiche argentée, que l'on capture dans la région de Montréal, est aussi très appréciée de certains connaisseurs. On la dit encore meilleure lorsqu'elle est fumée.

Le malachigan, que l'on capture en juillet dans le cours supérieur du Richelieu, est bon à manger, au dire de certains pêcheurs de la région, surtout si l'on a soin de le fumer. En Ontario et dans l'Ouest canadien, il fait l'objet d'une pêche commerciale: il s'en capture plus d'un million de livres chaque année, qui sont mises sur le marché pour fins de consommation humaine et comme nourriture pour les visons. Il s'en importe sur le marché de Montréal.

Le lépisosté osseux et le poisson-castor sont considérés comme des poissons de rebut, qui ne sont utilisés commercialement que pour la fabrication de farines de poissons. Les oeufs des lépisostés osseux sont toxiques pour les humains.

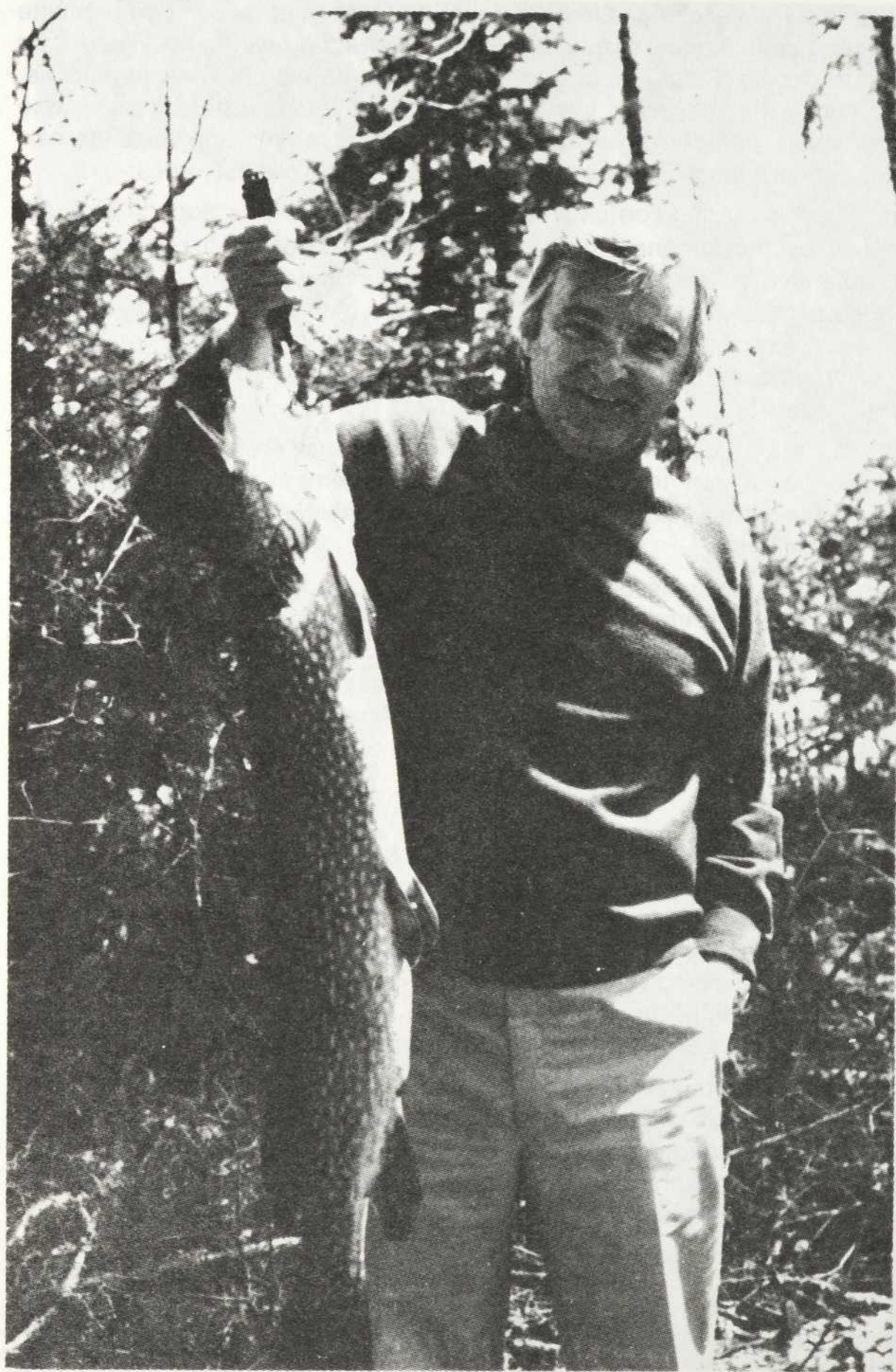
Le répertoire des poissons d'eau douce du Québec que l'on peut capturer à la ligne demeurerait incomplet si l'on omettait d'accorder une mention convenable au mulot et à la ouitouche, qui mordent bien à l'appât et qui souvent en eau vive se comportent comme une truite. Leur chair est délicate, mais au Québec elle n'est pas appréciée. Les jeunes mulots sont très recherchés comme appâts pour la pêche au vif.

Conclusion

Ainsi donc au Québec, les adeptes de la pêche et les amateurs de poissons disposent, aussi bien en eau salée qu'en eau douce, d'une panoplie d'espèces capables de satisfaire tous les goûts. Qui plus est, au Québec, notamment dans la région de Montréal, les fervents de la pêche peuvent s'adonner à leur sport à l'année longue. Pour retirer le plein bénéfice de leurs activités de pêche, il ne leur importe que de savoir comment conserver leur poisson, comment l'apprêter et comment le cuire.

Au terme d'une revue générale des poissons du Québec, on se sent plus justifié que jamais d'affirmer que « Le Québec est vraiment le paradis des pêcheurs », un paradis non seulement par l'étendue et la qualité de son territoire, mais aussi par le nombre et la variété des espèces de poisson qui habitent ou fréquentent ses eaux côtières et ses eaux intérieures.

Albert Courtemanche, biologiste

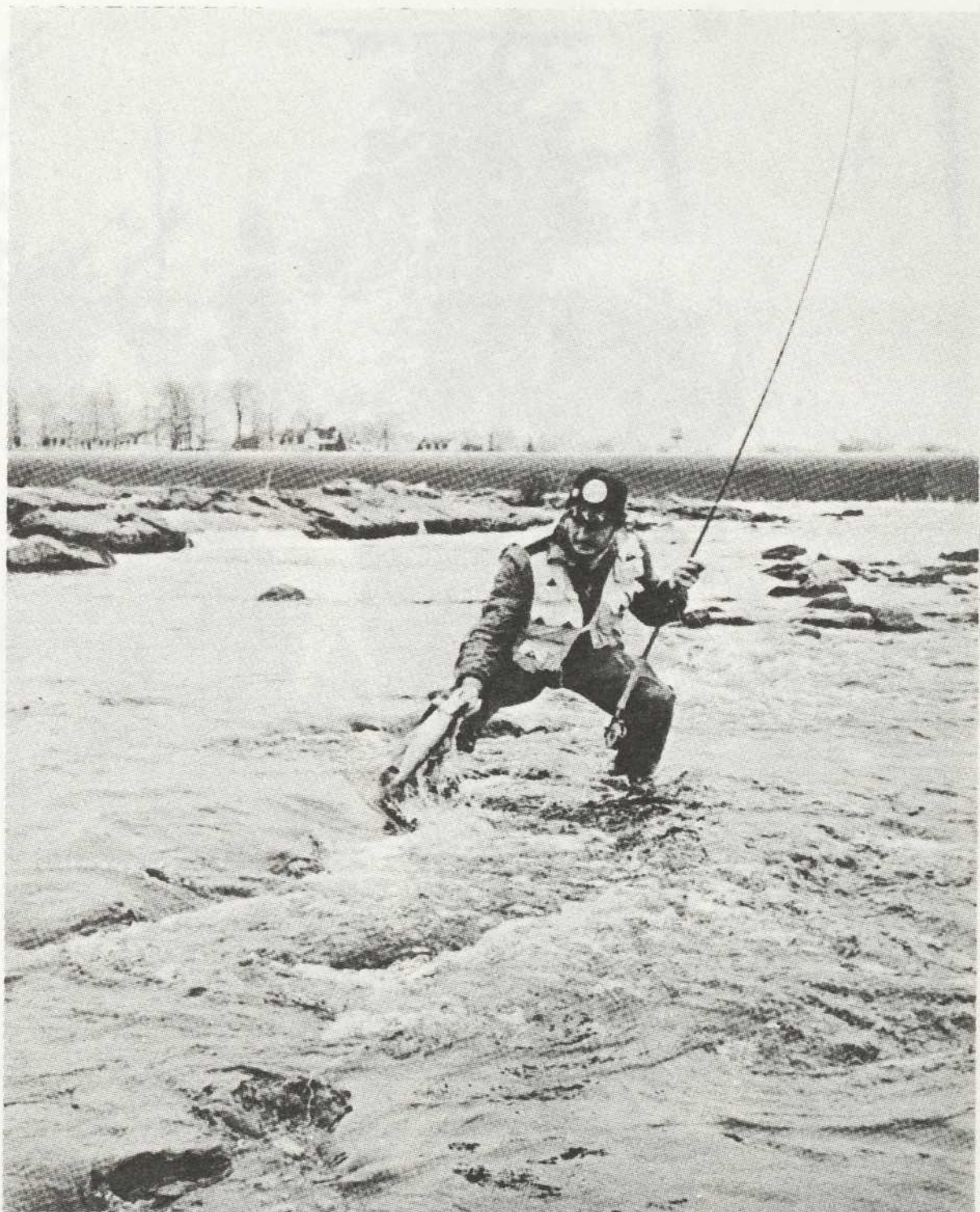


Le brochet du nord un poisson féroce, toujours intéressant à capturer.

Le monde est en constante évolution. Les technologies avancées, les nouvelles méthodes de travail, les changements de valeurs, tout cela contribue à transformer notre société. Il est donc essentiel de rester à jour et de s'adapter à ces changements. Les conseils et les recommandations de ce livre sont conçus pour vous aider à naviguer dans ce monde en constante évolution. Ils vous offrent des perspectives nouvelles et des outils pratiques pour relever les défis du monde moderne. Que vous soyez un professionnel, un entrepreneur ou simplement un citoyen engagé, ces conseils vous seront précieux. Ils vous aideront à prendre des décisions éclairées, à améliorer votre efficacité et à vivre une vie plus épanouissante. Ne manquez pas cette opportunité de découvrir de nouvelles idées et de vous inspirer. C'est le moment de passer à l'action et de transformer vos rêves en réalité. Ensemble, nous pouvons créer un avenir meilleur et plus prospère.

CHAPITRE XI

UNE POIGNÉE DE CONSEILS



La pêche à la truite brune dans les rapides, en aval du barrage de Chambly.

Photo: Serge Vincent (Q.C.P)

- On ne doit jamais congeler un poisson sans l'éviscérer, excepté l'hiver lorsqu'il fait froid et que les poissons gèlent au fur et à mesure qu'on les sort de l'eau. On peut alors les conserver au congélateur sans les vider.
- Lorsque vous capturez un poisson d'une certaine taille et que vous désirez lui conserver sa forme, un bon moyen est de le déposer ou de le fixer sur une planche pour le congeler.
- On fabrique du caviar avec les oeufs de plusieurs espèces de poissons; toutefois il vaut mieux ne pas utiliser les oeufs de brochet que d'aucuns estiment toxiques pour les humains.
- Connaissant la longueur (L) et le tour de taille ou circonférence (C) d'un poisson mesurés en pouces, on peut avec une bonne approximation calculer le poids en livres d'après la formule suivante:

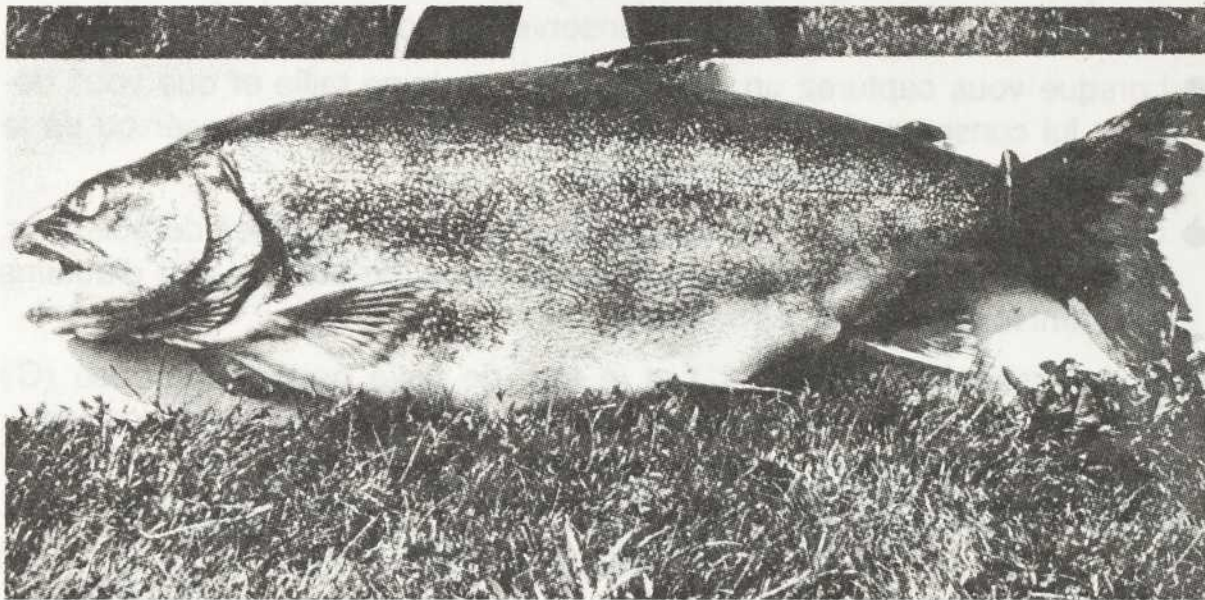
$$P = \frac{L \times C^2}{800}$$

Cette formule toutefois ne s'applique pas dans le cas d'un poisson de forme allongée, tels que le brochet, le maskinongé, l'anguille, etc. Dans le cas d'un brochet ou d'un maskinongé dont le poids est compris entre trois et vingt livres, on obtient une bonne approximation du poids (P) en livres en retranchant 23 de la longueur (L) mesurée en pouces:

$$P = L - 23$$

- Ne jamais utiliser d'extension ni brancher un congélateur à une lumière (benjamin). On doit brancher un congélateur directement à une prise de courant munie d'une fiche intersectée et d'une prise de terre (cap twist lock).
- Pour empêcher l'odeur du poisson, des oignons, etc., de se répandre dans votre congélateur, doubler de papier journal l'emballage des produits à congeler.
- Pour enlever les senteurs qui persistent dans le congélateur, le laver avec du soda à pâte et de l'eau tiède ou encore vaporiser quelques gouttes de Nilodor dilué à l'eau tiède. Laisser le couvercle ouvert pour quelques heures afin de permettre à l'air de circuler. Un ventilateur électrique dirigé vers l'intérieur du congélateur augmentera la circulation d'air et accélèrera la disparition des odeurs.

le rêve de tout pêcheur



Truite grise de 33 lb 9 on., 37 po. de longueur, 27 po. de circonférence, capturée au lac Culotte, comté de Maskinongé, par Albert Courtemanche le 27 mai 1973.

Photo: Albert Courtemanche

quoi de mieux pour bien se reposer



De l'air pur, un endroit serein et un lac calme.

Photo: Roger Fortier

index des recettes

A

- Aiglefin aux crevettes, 164
- Alose:
 - au four, 107
 - grillée mirabeau, 125
- Anguille:
 - au vin rouge, 110
 - aux champignons, 109
 - aux pruneaux, 109
 - matelote d', 110
 - mâconnaise, 124
- Aspic:
 - de crustacés et de pamplemousse, 177
 - de flétan, 231
 - de homard, 245, 246
 - de saumon, 300
 - de thon, 340
 - de tomate en couronne, 206
- Assiette du pêcheur (*Voir* Loup de mer)

B

- Barbotte(s):
 - à la sauce créole, 136
 - en escabèche, 133
 - en papillottes, 111
 - filets de — braisés au four, 112
 - gibelotte à la, 165
 - soupe à la, 111
- Beignets au crabe, 203
- Bigorneaux au four, 165
- Bisque:
 - de crabe et crevettes, 204
 - de crevettes, 182
- Bouchées chaudes au thon, 341
- Bouillabaisse, 166, 167, 168
- Boulettes de morue et foie de, Gaspé, 272
- Brochet froid dijonnaise, 124
- Brochettes de pétoncles, 290, 292

C

- Calmars:
 - aux tomates, 170
 - chaudrée jardinière aux, 170
- Canapés:
 - chauds au crabe, 172
 - «délice» au homard, 249
- Carpe aux légumes, 113
- Casserole:
 - au thon et aux nouilles, 342
 - aux filets de sole, 330
 - aux fruits de mer, 238
 - rapide aux crevettes, 183
- Céleri farci de homard, 239
- Ceviche mexicaine, 328-329
- Champignons farcis aux huîtres, 267
- Chaudrée:
 - aux huîtres, 264-265
 - de morue à la ravigote, 274
 - de palourdes à la québécoise, 281
 - de poisson épicée, 220-221
 - de saumon du Pacifique, 302
- Chou farci de la pêche du jour, 224
- Choux au saumon, 303
- Chowder, 168
 - de morue et de maïs, 169
 - de morue fumée, 169
- Chow mein au thon, 343
- Cocktail aux crevettes, 183, 186
- Cocotte de saumon aux amandes, 304
- Concombre farci au saumon, 305
- Coquilles:
 - au saumon, 305
 - de crevettes:
 - chaudes, 187
 - froides, 187
 - de thon-crevettes, 342
 - du capitaine, 205
 - Saint-Jacques, 151
 - au gratin, 146
- Corégone farci au maïs, 171
- Coupe au crabe et cantaloup, 173
- Court-bouillon, 123
- Crabe:
 - beignets au, 203
 - bisque de — et crevettes, 204
 - canapés chauds au, 172
 - coupe au — et cantaloup, 173
 - fromage à tartiner au, 174
 - hors-d'oeuvres aux crevettes, au —, au homard, 239
 - quiche au, 175
 - salade de — royal, 176
 - trempe au, 177
- Crapets à la sauce créole, 136
- Crème aux harengs et aux oeufs, 241

Crêpes aux crevettes, 178-179

Crevettes:

- aiglefin aux, 164
- au cari, 180
- au four, 181
- au Grand Marnier, 180
- au riz, 181
- barbecue, 182
- bisque de, 182
- bisque de crabe et, 204
- casserole rapide aux, 183
- cocktail aux, 183, 186
- coquilles de:
 - chaudes, 187
 - froides, 187
- coquilles de thon-, 342
- crêpes aux, 178-179
- de Matane diablées, 141
- des îles, 188
- entrées aux, 186, 188
- garniture aux, 189
- gourmandises aux, 190
- hors-d'oeuvres aux —, au crabe, au homard, 239
- matanaises au gratin, 191
- piments verts farcis aux, 194
- poires farcies aux, 195
- pommes de terre farcies aux, 196-197
- riz aux — avec sauce chinoise aux cerises, 197
- riz frit aux — matanaises, 195
- salade de, 127, 198
 - calypso youville, 127
 - et pétoncles, 200
 - printanière, 199
- sandwiches aux, 200
- sauce aux, 201
- soufflé aux — et au pernod, 202
- soupe aux, 161
- timbales de homard et de, 251
- tomates aux, 188
- trésor de, 199

Croquettes:

- de homard, 247
- de saumon, 343
- de thon, 343

Croustade:

- au saumon, 306
- de fruits de mer, 252

Crustacés, aspic de — et de pamplemousse, 177

D

Darnes:

- de flétan aux amandes, 232
- de poisson, 117
- de saumon à la provençale, 308-309
- dorées sur le gril, 228

Dattes farcies au thon, 344

Délice(s):

- de fruits de mer, 238
- de sole, 331

Doré(s):

- à l'oseille, 132
- à la chinoise, 118
- en casserole, 226
- entier frit avec sauce à la viande, 138-139
- filet(s) de, 227
 - à la crème, 117
 - aux croûtons, 225
 - chez nous, 154
 - frit avec garniture, 140-141
 - suprême de — amandine, 145

E

Entrée(s):

- aux crevettes, 186, 188
- aux sardines, 296

Éperlans:

- croustillants au fromage, 228
- grillés, 229

Esturgeon, gargotte à l', 230

F

Filets, 207

- à l'orange, 208
- à la florentine, 215
- à la moutarde, 208
- au fromage, 215
- cuits au four, 206
- en casserole, 209
- en sauce barbecue, 213
- farcis au citron, 214
- parfumés au basilic, 207

Filets de barbotte braisés au four, 112

Filet(s) de doré, 227

- à la crème, 117
- aux croûtons, 225
- chez nous, 154
- frit avec garniture, 140-141

Filets de morue:
 à la mode, 276
 aux tomates, 276
 «étagés», 277

Filets de perchaude:
 à la crème sure, 121
 au vin blanc, 122
 soupe aux, 162

Filets de perche à la chinoise, 287

Filet(s) de sole, 331
 amandine, 332
 au four, 332, 333, 334
 au riz, 333
 au vin, 333, 334, 335
 aux amandes, 336
 casserole aux, 330
 économique, 336
 épicé, 337
 sautés à la poêle, 337
 six pâtes au, 338
 stéfanoff, 339
 walewska, 142
 (*Voir aussi* Ceviche mexicaine)

Flétan:
 à l'ail, 233
 à la bonne femme, 233
 à la russe, 235
 à la sauce au fromage, 236
 aspic de, 231
 au four, 236
 darnes de — aux amandes, 232
 tranches de — à la sauce tomate, 237

Fondue olympique canadienne,
 310-311

Fromage à tartiner au crabe, 174

Fruits de mer:
 casserole aux, 238
 croustade de, 252
 délice de, 238
 gratin aux, 254
 au whisky, 153
 pâte au citron pour beignets de
 poisson ou de, 203
 sauce à cocktail pour, 183, 251, 255
 spaghetti aux, 116
 terrine de, 114
 trio de, 253
 (*Voir aussi* Bigorneaux, Calmars,
 Crabes, Crevettes, Homard, Huîtres,
 Langoustines, Moules, Paella,
 Palourdes, Pétoncles)

G

Gargotte à l'esturgeon, 230
 Garniture aux crevettes, 189
 Gibelotte à la barbotte, 165
 Gourmandises aux crevettes, 190
 Gratin:
 aux fruits de mer, 254
 au whisky, 153
 de poisson florentine, 184-185
 Gratinée au homard, 248

H

Hareng(s):
 à la crème sure, 240
 crème aux — et aux oeufs, 241
 cru mariné, 241
 frais au cidre, 242
 grillés à la sauce moutarde, 269
 salés, 242

Homard:
 à la Newburg, 243, 245
 aspic de, 245, 246
 Caf' Conc', 147
 canapés «délice» au, 249
 céleri farci de, 239
 croquettes de, 247
 gratinée au, 248
 hors-d'oeuvres aux crevettes, au
 crabe, au, 239
 salade de — en moule, 250
 salade «merveille» de, 246
 thermidor, 244
 timbales de — et de crevettes, 251

Hors-d'oeuvres aux crevettes, au crabe,
 au homard, 239 (*Voir aussi* Trem-
 pette des grands jours)

Huîtres:
 à la crème de champignons, 257
 au bacon barbecue, 257
 au champagne, 259
 au four à la mode mexicaine, 258
 champignons farcis aux, 267
 chaudière aux, 264-265
 en brochettes, 258
 en escalopes, 256
 en pâte pour hors-d'oeuvre, 255
 en sauce, 261
 frites, 260
 omelettes aux, 261, 262
 pâtés aux, 262
 ramequins aux, 263

«rarebit» aux — et champignons, 266
rôties aux, 267
soupe aux, 162, 163
sur écaillés, 254

L

Langoustines ou scampis à l'ail, 265
Langues de morue:
aux lardons, 278
sauce à l'oignon, 279
Lotte:
à la mode, 269
au beurre noir, 125
d'Aline au four, 268
Loup de mer, 152
Loup-marin:
au four, 155
pâté de, 156
recette pour — et phoque, 157

M

Maquereau(x):
grillés à la sauce moutarde, 269
pâté de, 271
Marinade, 290
Matelote:
au vin blanc, 108
d'anguille, 110
mâconnaise, 124
(Voir aussi Pochouse)
Morue:
à la crème et aux amandes, 271
à la sauce tomate, 272
au cari, 273
au fourneau, 129
boulettes de — et foie de Gaspé, 272
chaudrée de — à la ravigote, 274
chowder de:
et de maïs, 169
fumée, 169
en casserole, 275
filets de:
à la mode, 276
aux tomates, 276
«étagés», 277
langues de:
aux lardons, 278
sauce à l'oignon, 279
pâté de, 278, 279
salée en sauce blanche, 280
soupe au lait et, 158

tourtière à la — de Gaspé, 283
(Voir aussi Soupe de poisson aux tomates, Roulés au poisson)

Moules:
au Muscadet, 284
marinières, 284

O

Omelettes aux huîtres, 261, 262

P

Paella, 192-193
Pain:
de saumon, 316, 317
de thon, 317
Palourdes:
chaudrée de — à la québécoise, 281
et nouilles en casserole, 285
Pâte au citron pour beignets de poisson
ou de fruits de mer, 203
Pâté(s):
à la truite, 123
au saumon, 319
aux huîtres, 262
chinois au saumon, 319
de loup-marin, 156
de maquereau, 271
de morue, 278, 279
gaspésien, 270
Pêches farcies aux pétoncles, 293
Perchaude(s):
à la crème, 134
à la sauce créole, 136
au four, 134
filets de:
à la crème sure, 121
au vin blanc, 122
grillées, 135
soupe aux filets de, 162 (Voir aussi
Soupe spéciale du mont Saint-
Hilaire)
Perche:
aux tomates, 286
filets de — à la chinoise, 287
Pétoncles:
à la Carmen, 288
à la milanaise, 289
aux amandes, 289
aux épices, 288
aux nouilles vertes, 142
brochettes de, 290, 292

en sauce fromagée, 291
 frits, 291, 292
 pêches farcies aux, 293
 salade de crevettes et, 200
 Phoque, recette pour le loup-marin et, 157
 Piments:
 farcis au poisson, 210
 verts farcis aux crevettes, 194
 Plaisir de Paris (*Voir* Sole à l'estragon)
 Plat de poisson et fromage, 210
 Pochouse, 128 (*Voir aussi* Matelote)
 Poires farcies aux crevettes, 195
 Poisson:
 à la bretonne, 211
 à la sauce créole, 136
 au four avec ananas, 212
 aux herbes, 120
 chaudrée de — épicée, 220-221
 darnes de, 117
 des cheneaux, 233
 du pèlerin, 126
 en papillotes, 119
 et fruits en salade, 294-295
 filets de, 207
 à l'orange, 208
 à la moutarde, 208
 en casserole, 209
 farcis au citron, 214
 gratin de — florentine, 184-185
 meringué, 217
 pâte au citron pour beignets de —
 ou de fruits de mer, 203
 piments farcis au, 210
 plat de — et fromage, 210
 poché avec sauce aux olives, 216
 roulé aux champignons, 218
 roulés au, 282-283
 savoureux, 221
 soufflé de, 225
 soupe au, 158, 159, 160, 161, 163
 soupe de — aux tomates, 118
 Pommes de terre farcies aux crevettes, 196-197
 Poulet et saumon, 320

Q

Quiche au crabe, 175

R

Ramequins aux huîtres, 263

«Rarebit» aux huîtres et champignons, 266
 Recette pour loup-marin et phoque, 157
 Riz:
 aux crevettes avec sauce chinoise
 aux cerises, 197
 frit aux crevettes matanaïses, 195
 Rôties aux huîtres, 267
 Roulés au poisson, 282-283

S

Salade:
 au thon, 344, 346
 au saumon avec sauce aux
 concombres et tomates, 320
 de crabe royal, 176
 de crevettes, 127, 198
 calypso youville, 127
 et pétoncles, 200
 printanières, 199
 de homard en moule, 250
 de saumon, 321
 et de fruits, 321
 de thon en gelée, 345
 du pêcheur, 218
 estivale, 296
 «merveille» de homard, 246
 des îles ensoleillées, 234-235
 Sandwich(es):
 aux crevettes, 200
 du marinier, 219
 (*Voir aussi* Seaburgers)
 Sardines, entrée aux, 296
 Sauces d'accompagnement:
 Beurre:
 à l'ail et aux fines herbes, 309
 d'anchois, 125
 manié, 162
 Sauce:
 à cocktail pour fruits de mer, 183, 251,
 255
 à l'oignon, 279
 à l'orange, 295
 à la ciboulette, 299
 à la crème sure, 121, 295, 314
 aigre-douce, 298
 au fromage, 341
 cottage, 299
 aux crevettes, 201
 aux tomates, 237
 béchamel, 210
 chinoise, 287

- chutney aux mangues, 173
 citron et ciboulette, 214
 crémeuse de poisson, 235
 créole, 136
 de base pour poisson, 297
 diététique au jus de tomates, 299
 éclair au fromage, 298
 épicée à l'orange, 173
 hollandaise, 144, 298
 madoulée, 355-356
 tomate, 300
 tyrolienne, 260
 verte, 322
- Saumon:**
 à la vapeur, 322
 aspic de, 300
 au cidre cuit sur gril barbecue,
 130-131
 aux pommes de terre, 301
 chaudière de — du Pacifique, 302
 choux au, 303
 cocotte de — aux amandes, 304
 concombre farci au, 305
 coquilles au, 305
 croquettes de, 343
 croustade au, 306
 darnes de — à la provençale,
 308-309
 du guide, 307
 en couronne, 307
 en croûte, 312
 farci, 313
 à la gaspésienne, 143
 froid en sauce, 314
 gratiné au four, 315
 pain au, 316, 317, 318
 pain de — au fromage, 317
 pâté au, 319
 pâté chinois au, 319
 poché avec sauce hollandaise, 144
 poulet et, 320
 salade au — avec sauce
 aux concombres et tomates, 320
 salade de, 321
 et de fruits, 321
 soufflé au, 323, 324
 steaks de — en sauce, 325
 tarte au, 325
 tranches de — et sauce au vin, 326
 (*Voir aussi* Fondue olympique
 canadienne)
- Scampis (*Voir* Langoustines)
 Seaburgers, 338
- Sébaste à la dugléré, 327
 Si woo yue (*Voir* Doré entier frit avec
 sauce à la viande)
 Six pâtes au filet de sole, 338
- Sole:**
 à l'estragon, 112
 casserole aux filets de, 330
 délices de, 331
 filet(s) de, 331
 amandine, 332
 au four, 332, 333, 334
 au riz, 333
 au vin, 333, 334, 335
 aux amandes, 336
 économique, 336
 épicé, 337
 sautés à la poêle, 337
 six pâtes au, 338
 walewska, 142
 timbale de — «Château Champlain»
 149
- Soufflé:**
 au saumon, 323, 324
 aux crevettes et au pernod, 202
 de poisson, 225
- Soupe:**
 à la barbotte, 111
 à la truite «Camping», 157
 au lait et morue, 158
 au poisson, 158, 159, 160, 161, 163
 aux crevettes, 161
 aux filets de perchaude, 162
 aux huîtres, 162, 163
 de poisson aux tomates, 118
 spéciale du mont Saint-Hilaire, 137
 (*Voir aussi* Bisque, Bouillabaisse,
 Chaudière, Chowder)
- Sous-marin pour capitaine, 222
- Spaghetti:**
 au thon avec sauce piquante
 savoureuse, 347
 aux fruits de mer, 116
- Steaks de saumon en sauce, 325
- Sub gum yu pin (*Voir* Filet de doré frit
 avec garniture)
- Suprême de doré amandine, 145
- T**
- Tarte:**
 au saumon, 325
 au thon et à l'oignon, 348

- soufflée au thon, 349
(Voir aussi Quiche)
- Terrine de fruits de mer, 114-115
- Thon:
- aspic de, 340
 - bouchées chaudes au, 341
 - casserole au — et aux nouilles, 342
 - chow mein au, 343
 - coquilles de — crevettes, 342
 - croquettes de, 343
 - dattes farcies au, 344
 - hawaïien, 350
 - pain de — au fromage, 317
 - salade au, 344, 346
 - salade de — en gelée, 345
 - spaghetti au — avec sauce piquante, 347
 - tarte au — et à l'oignon, 348
 - tarte soufflée au, 349
- Timbales:
- de homard et de crevettes, 251
 - de sole «Château Champlain», 149
- Tomates aux crevettes, 188
- Tourtière à la morue de Gaspé, 283
- Trempelette:
- au crabe, 177
 - des grands jours, 226
- Trésor de crevettes, 199
- Trio de fruits de mer, 253
- Truite:
- à la «lulu», 350
 - à la vapeur, 322
 - de l'étang rêveur, 351
 - de Rimouski, 352
 - de ruisseau, 358
 - du lac des Sept-Frères, 150
 - du pêcheur gourmand, 353
 - farcie:
 - de la Gaspésie, 357
 - en feuilleté, 354
 - madoulée, 355-356
 - flambée, 357
 - grise à la menthe sur barbecue, 358
 - pâté à la, 123
 - pochée au vin, 356
 - soupe à la — «Camping», 157
- Turbot en sauce à l'orange et à l'oignon, 359

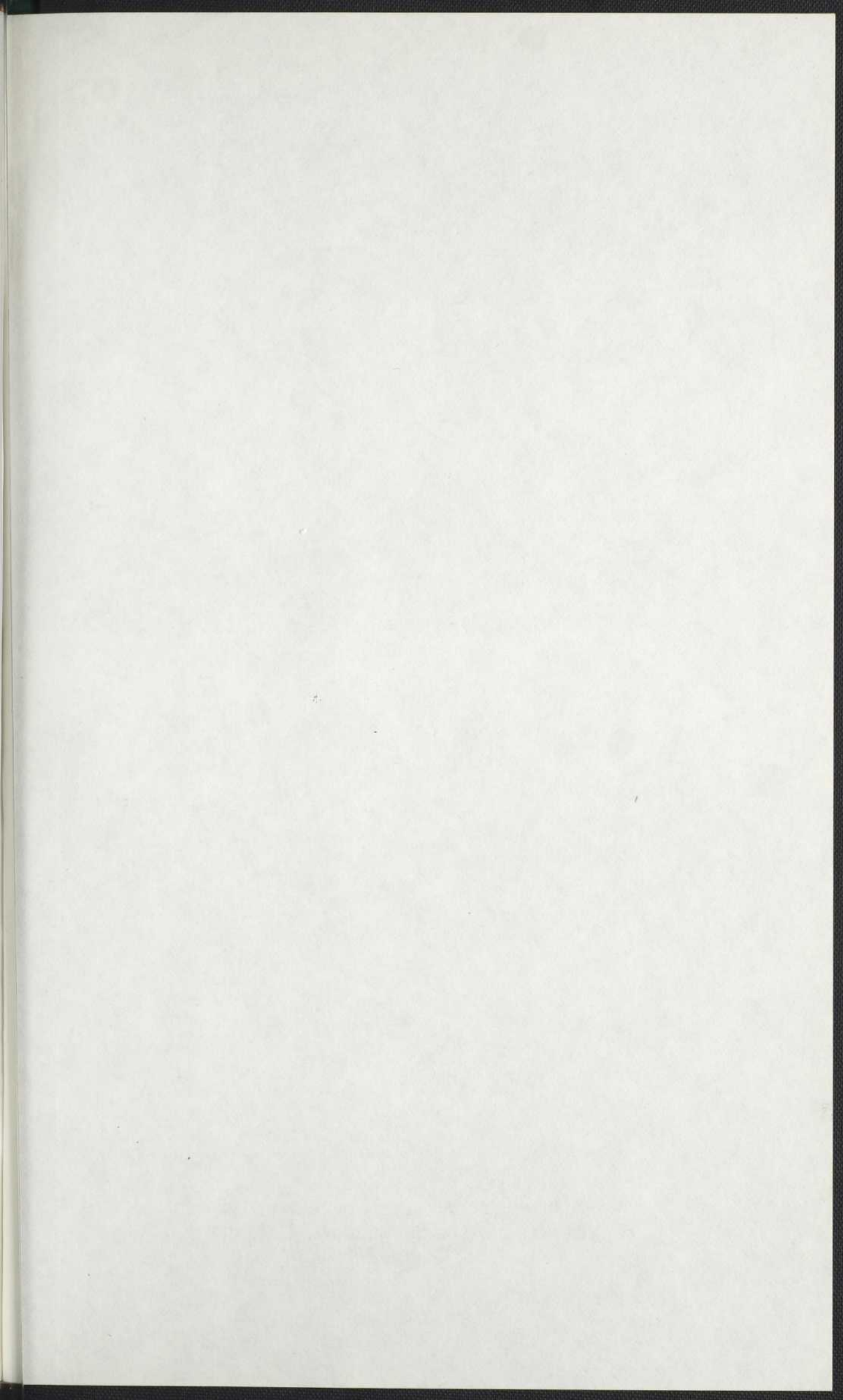


100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200

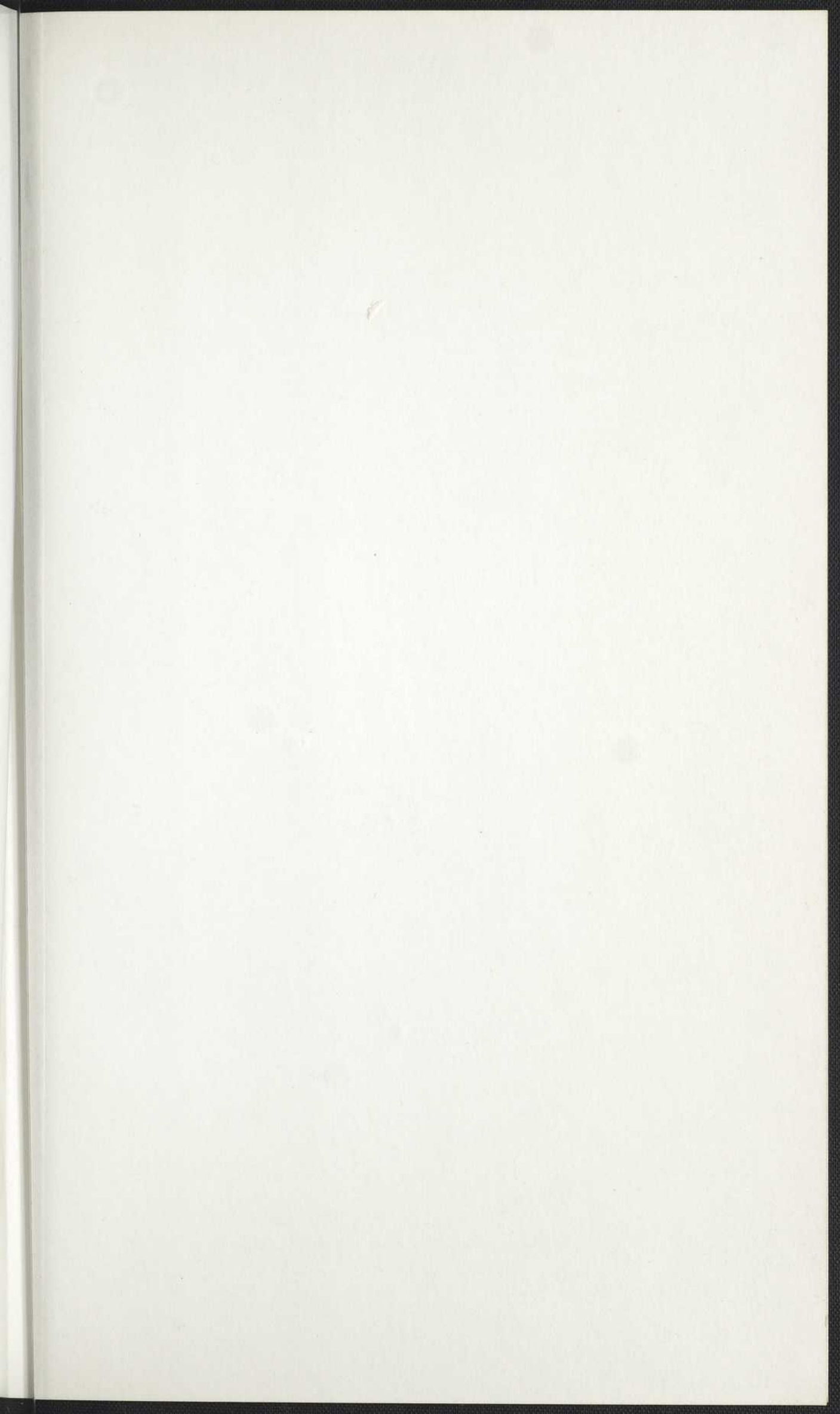


201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300

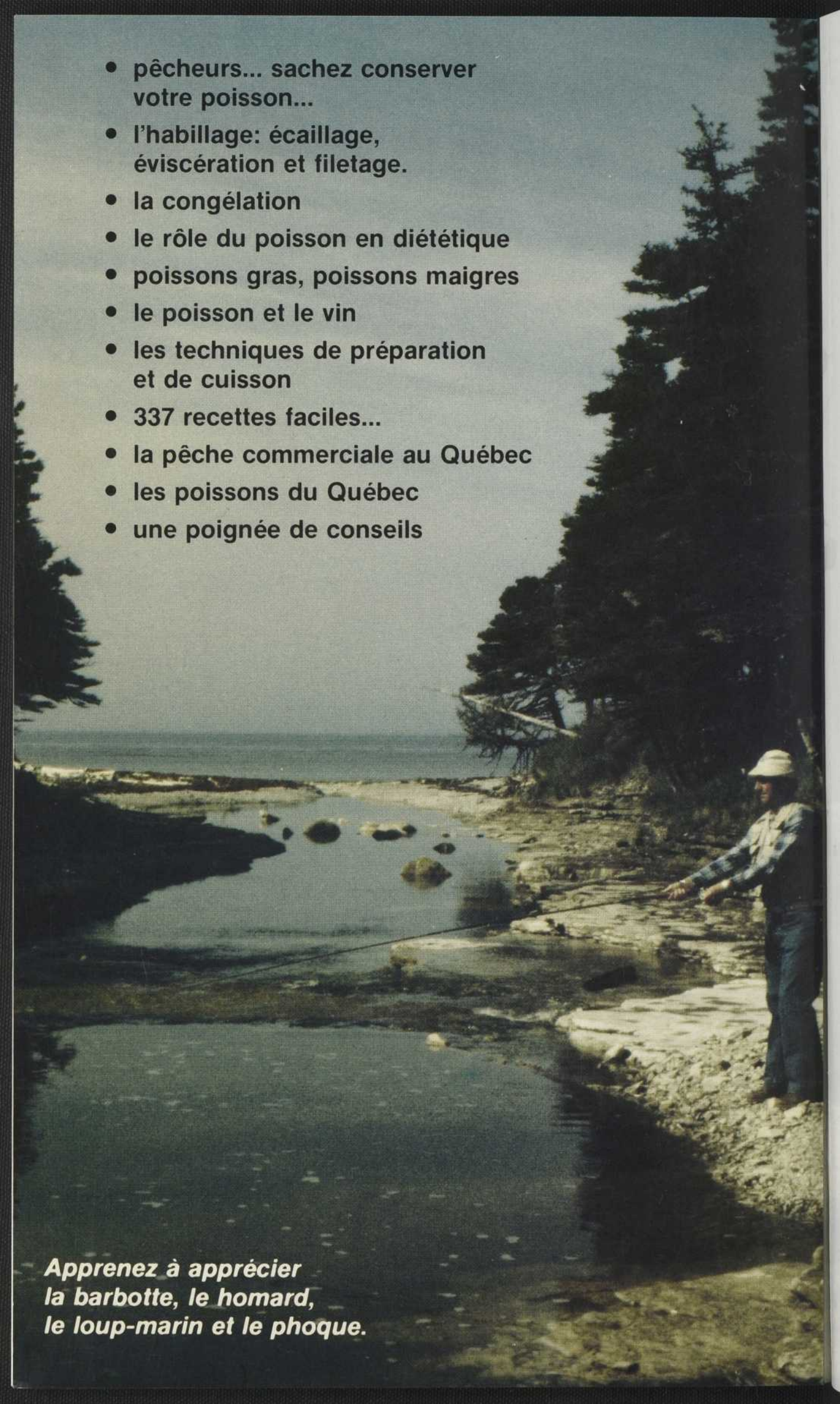
301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400



Achévé d'imprimer le 1 décembre 1981
sur les presses de Métropole Litho Inc.
Anjou, Québec - H1J 1N4



- pêcheurs... sachez conserver votre poisson...
- l'habillage: écaillage, éviscération et filetage.
- la congélation
- le rôle du poisson en diététique
- poissons gras, poissons maigres
- le poisson et le vin
- les techniques de préparation et de cuisson
- 337 recettes faciles...
- la pêche commerciale au Québec
- les poissons du Québec
- une poignée de conseils



*Apprenez à apprécier
la barbotte, le homard,
le loup-marin et le phoque.*