QU-3-1993-148
e.2

DE L'EAU A LA BOUCHE

FOOD FOR THOUGHT

DÉPARTEMENT DES PÊCHERIES - QUÉBEC

Des produits de qualité . . .

En achetant des produits marins du Québec, la ménagère sait qu'elle reçoit une marchandise de qualité.

Cette qualité n'est pas le fruit du hasard, mais bien le résultat de la législation prévoyante et de l'administration progressive du Département des Pêcheries de la Province de Québec, lequel a mis sur pied le long du littoral québecois tout un système d'établissements scientifiques et techniques pour faire des produits marins du Québec les meilleurs qui soient.

50 entrepôts frigorifiques d'une capacité d'entreposage de plus de 15 millions de livres; 125 neigères pour la préservation et l'empaquetage du poisson frais; 40 hangars de classification, 3 immenses séchoirs mecaniques; un système d'inspection que dirigent 56 inspecteurs compétents à la source même de la production; deux grandes maisons d'enseignement uniques en leur genre, l'une affiliée à l'Université Laval, l'Ecole Supérieure des Pêcheries, Ste-Anne-de-la-Pocatière, pour la formation de technoloques en pêcheries, l'autre l'Ecole d'Apprentissage en Pêcheries, Grande-Rivière, Gaspé, où les pêcheurs de tout âge reçoivent la formation technique de leur métier.

Ainsi, la ménagère a la certitude que la qualité des produits marins du Québec n'est pas le fruit du hasard.

Quality Products from the Sea . . .

When a housewife buys seafood in the Province of Quebec she knows that she is buying quality products.

This quality is not the result of chance. On the contrary, it is due to wise and far-sighted legislation, as well as to the progressive management of the Department of Fisheries of the Province of Quebec, which has organized a complete system of scientific and technical establishments along the Quebec shores, in order to make the fishing products of Quebec the best available.

These establishments include 50 refrigerating plants with a total storing capacity of 15 million pounds of fish, 125 snow plants for the preservation and the packing of fresh fish, 40 classification sheds, 3 huge mechanical dryers. An inspection system manned by 56 competent Inspectors operating at the very source of production, that is in the preparation plants and classification sheds. Two teaching organizations quite unique in their class—l'Ecole Supérieure des Pêcheries of Ste. Anne de la Pocatière, affiliated with Laval University, where technologists in the fishing industry are trained; and l'Ecole d'Apprentissage en Pêcheries of Grande-Rivière, Gaspé, where fishermen can acquire the technical knowledge they need to ply their trade with success.

That is why we say that the housewife can be sure that the quality of Quebec fishing products is of the highest standards.

(Poisson) 15¢
dSE
B18
B28

À LA

Ménagère

Si la science de la nutrition et de l'alimentation, qui a donné naissance à l'hygiène alimentaire, nous a révélé ces dernières années les déficiences de notre régime alimentaire, elle a aussi jeté de la lumière sur la valeur nutritive incomparable que nous apporte le poisson.

Les nutritionistes les plus sérieux reconnaissent aujourd'hui qu'un régime alimentaire sans poisson n'est pas équilibré puisqu'il prive le consommateur, jeune et vieux, d'éléments nutritifs indispensables au développement normal comme au bon fonctionnement de l'organisme.

Par exemple, les riches vitamines contenues dans les foies de morue sont un témoignage éloquent de la valeur nutritive du poisson et résument tous les arguments que l'on pourrait apporter en sa faveur.

La variété des plats qui se préparent au poisson est telle qu'aucun autre aliment ne peut l'égaler. Outre les 60 variétés de poisson que nous trouvons dans nos eaux, chacune de ces espèces est mise sur le marché sous différentes formes de préparations: poisson frais, congelé, fumé, sauré, séché, salé, saumuré et les innombrables variétés de conserves de poissons. La ménagère qui ne peut trouver de poisson frais dans son milieu est donc assurée de pouvoir donner à sa famille un régime alimentaire complet grâce à ces formes multiples sous lesquelles le poisson lui est présenté.

Est-il nécessaire d'ajouter qu'à poids égal le poisson est encore l'aliment le plus économique à servir.

Les quelques recettes de base qui forment cette brochure ne visent qu'à simplifier la tâche de la ménagère en l'aidant à maintenir dans la famille une hygiène alimentaire de bon aloi.

CAMILLE-E. POULIOT, M.D.,
Ministre.

TO THE

Housewife

Recent studies in the science of nutrition and food assimilation have revealed serious deficiencies in our everyday diet, and they have also shown what an important part fish can play in our search for good health through good eating.

Leading nutritionists now claim that for a diet to be balanced it must contain fish. Supplying young and old with food values necessary to normal growth and development, fish promotes the proper functioning of all normal bodily processes.

Naming one outstanding example, i.e. the rich vitamin content of codfish liver, would convince everyone of the remarkable and nourishing value of fish.

The tasty assortment of recipes that can be served is unlimited. 60 kinds of fish are found in our waters and each of these goes to market in many different ways: fresh, frozen, dried, salted, smoked, pickled as well as the numerous canned varieties.

Thus the housewife who is unable to buy it fresh can still balance the family diet by serving fish in one or another of the above forms.

Every housewife knows too that pound for pound fish is still the most economical food she can serve and properly prepared is also the most delicious.

The few recipes in this booklet are basic and are submitted to help you, the housewife, be sure that your family's diet contains all the nutritive elements necessary to lasting good health.

CAMILLE-E. POULIOT, M.D.,
Minister.

notes

les filets congelés:

Les filets de poisson congelés se cuisent congelés. Toutefois, si la ménagère voulait les faire cuire dans la grande friture, il faut les faire dégeler dans une saumure: ½ tasse de gros sel pour une pinte d'eau; faire dissoudre le sel dans l'eau, y laisser tremper le poisson le temps de le dégeler, puis l'utiliser comme du poisson frais.

•

frozen fillets

They should be cooked frozen. If, however, they are to be cooked in deep frying, they should be thawed in brine: ½ cup coarse salt for 1 quart of water; dissolve the salt in the water, let the fillets soak in the brine until thawed and then cook them as if they were fresh.

méthode de dessaler le poisson

Laver le poisson pour enlever le surplus de sel. Le couper en quelques morceaux. Mettre tremper dans une grande quantité d'eau dégourdie pendant une période variant de 18 à 24 heures, ou jusqu'à dessalaison complète. Renouveler l'eau 3 ou 4 fois.

Le poisson dessalé augmente de près du tiers de son poids.

•

how to freshen fish:

Wash fish to take off surplus salt. Cut fish into pieces. Soak in fair quantity of tepid water during 18 to 24 hours, or until completely freshened. Change water 3 or 4 times.

Freshened fish gains nearly ⅓ of its original weight.

liste des plats

	Page
Chowder au poisson	4
Filets au four	5
Poisson farci	6
Filets de sole au fromage	7
Filets de poisson "aux légumes verts"	8
Poisson à la Créole	9
Poisson et Maïs	10
Saumon poché	11
Roulés au hareng	14
Tartelettes à la morue	15
Croquettes	16
Morue à la poêle	17
"Fish and Chips"	18
Salade Economique	19
Mousse de poisson	20
Chop Suey	21
Hors-d'oeuvre (froids)	22
Hors-d'oeuvre (chauds)	23
"Kippers" marinés	24

recipe list

	Page
Fish Chowder	4
Baked Fillets	5
Baked Stuffed Fish	6
Fillets of Sole with Cheese	7
Fish and Green Vegetables	8
Baked Fish "Créole"	9
Fish and Corn	10
Poached Salmon	11
Herring Rolls	14
Codfish Tartlets	15
"Croquettes"	16
Fried Codfish "Sauté"	17
Fish and Chips	18
Family Salad	19
Jellied Fish	20
Chop Suey	21
Hors-d'Oeuvres (cold)	22
Hors-d'Oeuvres (hot)	23
Pickled Kippers	24

chowder au poisson

- 4 c. à table de beurre
- 2 oignons hachés
- ¾ tasse de céleri haché
- 2 tasses de pommes de terre coupées en dés
- 2 tasses de morue fumée coupée en dés
- 4 tasse d'eau bouillante
- 3 tasse de jus de tomates
- ⅛ c. à thé de poivre
  Persil, thym

•

Faire cuire l'oignon et le céleri dans le beurre fondu, pendant 5 minutes. Saupoudrer d'une cuillerée de farine. Faire cuire légèrement, en remuant. Ajouter l'eau, les pommes de terre, le poisson, le jus de tomates et les herbes.

Temps de cuisson: 30 minutes.

fish chowder

- 4 tbsps. butter
- 2 onions, chopped
- ¾ cup celery, chopped
- 2 cups potatoes, diced
- 2 cups smoked cod, diced
- 4 cups boiling water
- 3 cups tomato juice
- ⅛ pepper
  Parsley, thyme

•

Cook onion and celery 5 minutes in melted butter. Sprinkle with flour. Cook lightly, add boiling water, potatoes, fish, tomato juice and herbs.

Cooking time: 30 minutes.

filets au four

Trois manières simples de préparer les filets frais ou congelés: au gratin, aux tomates ou au fromage. Couper les filets en portions et les placer dans un pyrex beurré. Faire cuire dans un four 450° F. pendant 12 à 15 minutes, pour les filets frais et 20 à 22 minutes, pour des filets congelés.

filets aux champignons

1 bte de crème de champignon
1 c. à table d'échalotte hachée finement
1 pincée de muscade ou ½ c. à thé de poudre "curry"

Continuer comme pour la recette ci-dessous.

filets aux tomates

1 boite de crème de tomates
1 c. à table d'échalote hachée finement
1 c. à thé de sucre

Saler le poisson et le couvrir de crème de tomates, à laquelle vous aurez ajouté échalote et sucre. Faire cuire pendant le temps requis.

filets au fromage

2 c. à table de beurre
3 c. à table de farine
1 tasse de lait chaud
⅓ tasse de fromage râpé
½ c. à thé de moutarde en poudre
¼ c. à thé de sel

Faire fondre le beurre, ajouter la farine; bien mélanger, laisser cuire un moment, ajouter graduellement le lait, puis le fromage, la moutarde et le sel.

Brasser jusqu'à ce que le fromage soit dissout, prolonger la cuisson de 5 à 8 minutes. Verser sur le poisson et mettre au four.

baked fillets

Three easy ways of preparing fresh or frozen cod fillets: "au gratin", with tomatoes or cheese. Cut fillets into portions and place in greased pyrex. Cook in very hot oven, 450° F., 12 to 15 minutes for fresh fillets; 20 to 22 minutes for frozen fillets.

fillets with mushrooms

1 tin cream of mushroom
1 tablespoon shallot, cut fine
1 dash nutmeg or ½ tsp. curry powder

Prceed as with following recipe.

fillets with tomatoes

1 tin cream of tomato
1 tbsp. shallot, cut fine
1 tsp. sugar

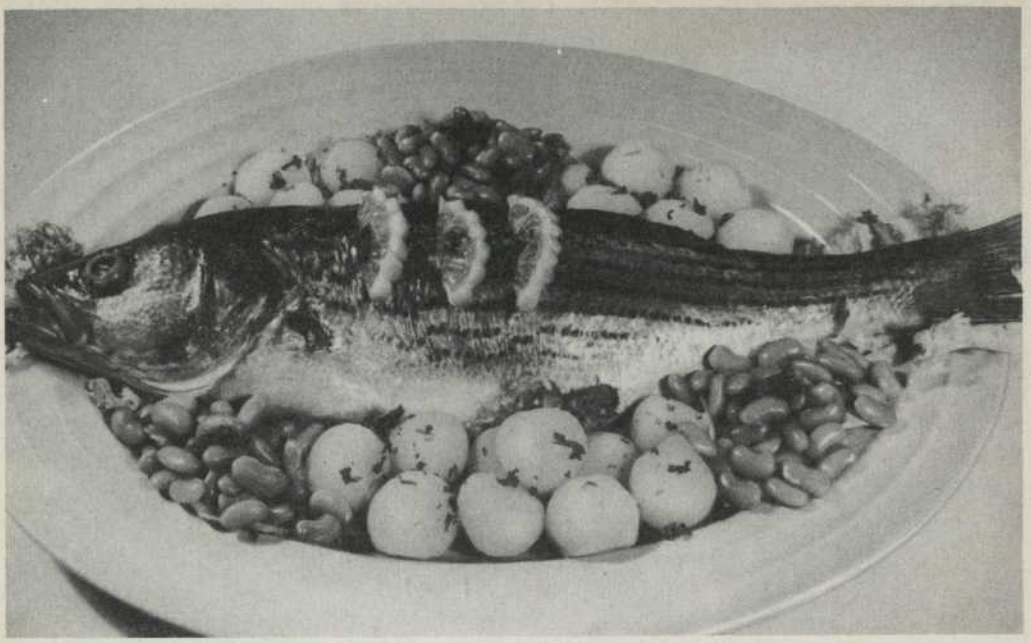
Salt and cover fillet with Cream of Tomato to which shallot and sugar have been added. Cook during required time.

fillets with cheese sauce

2 tbsps. butter
3 tbsps. flour
1 cup hot milk
⅓ cup grated cheese
½ tsp. powdered mustard
¼ tsp. salt

Melt butter, add flour; mix well, cook a moment, add gradually milk, cheese, mustard and salt. Mix until cheese is melted. Cook for 5 to 8 minutes more.

Pour over fish and place in oven.



poisson farci

Nettoyez, écaillez un poisson de 3 à 4 lb., coupez les nageoires, enlevez les entrailles et les branchies. Lavez l'intérieur; s'il y a une membrane noire, elle s'enlèvera facilement en frottant avec du sel.

Après avoir essuyé le poisson, faites de légères incisions sur les deux côtés. Ainsi la chaleur pénètrera plus facilement.

Assaisonnez de sel, de poivre, de thym, de jus de citron et d'huile une demi-heure à l'avance.

Pendant ce temps préparez la farce suivante:

- 1 tasse de mie de pain
- ½ tasse de riz cuit
- 1 c. à table de persil haché
- 1 c. à table de blanc de poireau haché
- 1 c. à table d'oignon haché
- 1 c. à table de céleri haché très finement
- 1 oeuf cuit dur, haché
- 1 oeuf légèrement battu

Sel et poivre, une pincée de clou de girofle moulu.

Faites tremper la mie de pain dans du lait chaud pendant 30 minutes, égouttez. Mélangez au riz cuit. Dans le beurre, faites cuire les légumes sans leur faire prendre couleur. Ajoutez le mélange de pain et riz, les assaisonnements et l'oeuf haché. Retirez du feu, liez avec l'oeuf battu. Garnissez le poisson de cette farce, cousez ou fixez avec des cure-dents. Placez sur une grille beurrée. Ajoutez du court-bouillon jusqu'à la hauteur de la grille. Saupoudrez de fine chapelure et parsemez des noisettes de beurre. Arrosez 3 ou 4 fois durant la cuisson.

Faites cuire au four 425° F. pendant le premier quart d'heure, ensuite diminuez le four à 375° F. pour terminer la cuisson, Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du poisson que l'on fait cuire.

Un poisson de 3 à 5 lbs. demandera près d'une heure de cuisson.

baked stuffed fish

Clean and scale a 3 or 4 lbs. fish. Cut fins, remove entrails and gills. Wash inside and rub with salt. Wipe fish, cut 3 or 4 gashes on each side, which allow heat to penetrate more easily.

Season with salt, pepper, thyme, lemon juice and oil. Keep in a cool place for 30 minutes.

During this time prepare stuffing:

- 1 cup bread crumbs
- ½ cup cooked rice
- 1 tbsp. chopped parsley
- 1 tbsp. chopped leek
- 1 tbsp. chopped onion
- 2 tbsps. finely chopped celery
- 1 hard cooked, chopped egg
- 1 egg slightly beaten
- Salt, pepper, pinch ground clove

Let crumbs stand 30 minutes in hot milk. Drain; combine with cooked rice.

Cook vegetables in butter without browning. Add the mixture of bread and rice, seasoning, chopped egg. Remove from fire and add beaten egg.

Stuff fish and close opening with needle and thread or toothpicks laced with string.

Place fish on buttered sheet. Add court-bouillon.

Sprinkle with bread crumbs and dot over with butter. Baste 3 or 4 times during cooking time.

Bake in hot oven, 425° F., 15 minutes; then reduce temperature to 375° F. to finish cooking.

Cooking time depends on the thickness of fish. A 3 to 5 lb. fish requires about 1 hour of cooking.

filets de sole au fromage

Essuyer les filets de sole avec un linge humide.

Assaisonner le poisson de sel, de poivre, de quelques gouttes de jus de citron et d'une cuillerée d'huile. Laisser macérer au moins, 30 minutes.

Défaire avec une fourchette du fromage à la crème, y incorporer ¼ de tasse de crème et ajouter 1 c. à tables d'olives hachées et autant de cornichons également hachés.

Eponger et masquer les filets de cette préparation. Plier les filets, saupoudrer de panure et de quelques noisettes de beurre.

Faire cuire dans un plat de pyrex beurré, 12 à 15 minutes, dans un four très chaud, 450° F.

fillets of sole with cheese

Wipe fillets of sole with a damp cloth.

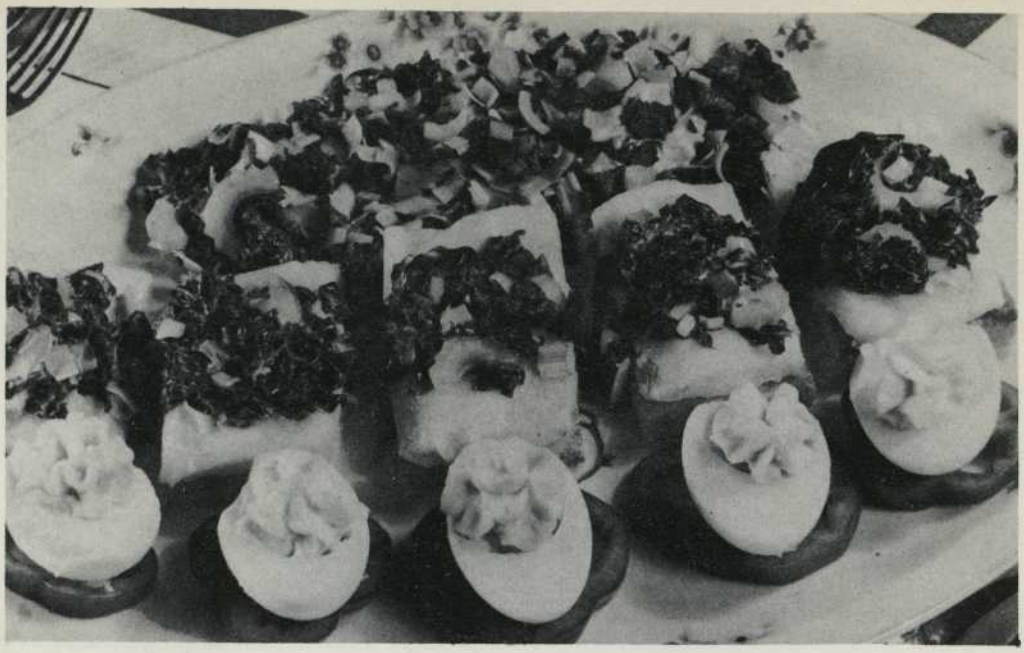
Season fish with salt and pepper, add few drops of lemon juice and a spoonful of oil.

Let stand in cool place for 30 minutes.

To creamed cheese add ¼ cup of cream, 1 tablespoonful of finely cut olives, 1 tablespoonful of chopped pickles.

Dry out fillets, spread on the preparation of cheese. Fold fillets, sprinkle with buttered bread crumbs.

Bake in a buttered pyrex 12 to 15 minutes in hot oven, 450° F.



filets de poisson "aux légumes verts"

Essuyez les filets avec un linge humide. Coupez-les en portions individuelles. Ajoutez sel, poivre, huile et quelques gouttes de citron. Laissez macérer ainsi au froid jusqu'au moment de l'employer.

Blanchissez pendant 5 minutes à l'eau bouillante salée: 1 livre d'épinards, 1 tasse de poireau, 1 tasse de céleri et 1 tasse de persil. Tous ces légumes seront hachés avant d'être blanchis. Rincez à l'eau froide l'espace d'un instant; égouttez.

Dans 4 cuillerées à table d'huile, faites fondre ces légumes, assaisonnez au goût; ajoutez 2 cuillerées à table de farine et 2 tasses de court-bouillon. Le tout doit faire une purée claire. Mettez le poisson à cuire dans cette sauce, sur un feu doux, environ 30 minutes.

Placez des tranches de pain grillé dans un plat: sur ces tranches, déposez le poisson.

Ajoutez aux légumes en sauce ½ tasse de mayonnaise. Versez sur le poisson, saupoudrez de fromage râpé. Passez au four.

fish and green vegetables

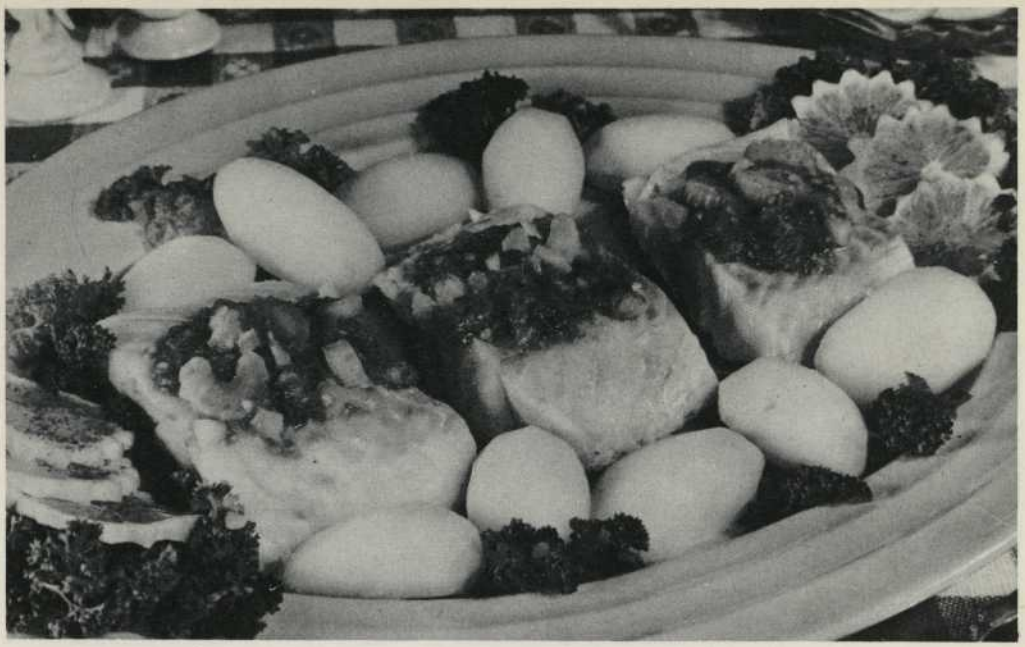
Wipe fillets with a damp cloth; cut them into individual portions. Sprinkle with salt, pepper, pour on lemon juice and few drops of oil, let stand in a cool place until ready to use.

Blanch one lb. chopped spinach, 1 cup chopped leeks, 1 cup chopped celery, 1 cup minced parsley in boiling salted water for five minutes; drain thoroughly.

Cook vegetables slowly until tender in 4 tbsps. of oil; season to taste. Add 2 tbsps. flour and 2 cups court-bouillon.

Place fish in this clear purée; cover the pan, cook over a low fire about 30 minutes. When cooked, place fish on toast.

Add to vegetables ½ cup mayonnaise. Pour over fish; sprinkle with grated cheese.



poisson à la créole

- 2 lbs. de filets de morue ou de flétan en tranches
- ⅓ de tasse d'oignon haché
- 1 tasse de céleri haché
- 1 boîte de tomates
- 4 c. à table d'huile
  Sel, poivre, sucre
- 1 gousse d'ail

•

Faire cuire dans l'huile, sur un feu doux, l'oignon, le céleri, l'ail finement hachés; ajouter les tomates, assaisonner. Cuire environ 10 minutes ou prolonger la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, nettoyer et couper le poisson en 6 portions individuelles; le placer dans un pyrex huilé. Couvrir avec les légumes. On peut placer sur ce plat quelques tranches de citron. Faire cuire pendant 15 minutes, dans un four très chaud, 500° F.

baked fish "creole"

- 2 lbs. cod fillets or sliced halibut
- ⅓ cup minced onion
- 1 cup chopped celery
- 1 clove or garlic
- 1 tin tomatoes
- 4 tbsps. salad oil
  Salt, pepper, sugar

•

Cook finely chopped onion, celery and garlic in salad oil; add tomatoes, season. Cook 10 minutes or until vegetables are tender.

Clean and cut fish into 6 portions. Place fish in a greased pyrex. Cover with vegetables. A few slices of lemon may be placed on this dish.

Cook 15 minutes in very hot oven, 500° F.

poisson et maïs

- 2 tasses de poisson
- 2 tasses de maïs
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 oeufs
- 1 tasse de sauce moyenne
- ½ c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de persil haché
  Fromage râpé

•

Placez dans un plat beurré le poisson coupé en cubes d'un pouce. Versez-y une tasse de sauce de consistance moyenne préparée avec du beurre, de la farine et du bouillon. Couvrez de maïs auquel vous aurez ajouté le sucre, le sel et le beurre.

Battez les oeufs légèrement, ajoutez le persil haché et versez sur le maïs. Saupoudrez de panure et de fromage râpé.

Faites cuire au four 350° F., jusqu'à ce que le pouding soit bien cuit, environ 1 heure.

fish and corn

- 2 cups fish
- 2 cups corn
- 1 cup medium sauce
- 2 tbsps. butter
- ½ tsp. sugar
- 1 tsp. salt
- 2 eggs
- 1 tbsp. minced parsley
  Grated cheese

•

Place fish cut in one-inch cubes in buttered dish.

Add a cup of medium sauce prepared with butter, flour and stock. Cover with corn seasoned with sugar, salt and butter.

Beat eggs, add parsley; pour over corn, sprinkle with bread crumbs and grated cheese.

Bake in moderate oven 350° F. about one hour or until pudding is done.

saumon poché

Nettoyer et écailler le saumon. Faire cuire par morceaux ou en tranches dans un court-bouillon comme ci-après. Afin d'empêcher le poisson de s'effriter au moment de le sortir du court-bouillon, on recommande de l'envelopper dans un coton à fromage ou le placer dans un panier à friture.

•

court-bouillon

Par pinte d'eau:

½ tasse de vin ou
¼ tasse de vinaigre
1 carotte coupée en rondelles
1 oignon émincé
2 branches de céleri
1 c. à soupe de sel
1 bouquet de persil, thym, laurier

Faire bouillir ces légumes 30 minutes

Couvrir le saumon de court-bouillon. Amener au point d'ébullition et laisser pocher en calculant 10 à 15 minutes par livre. Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur du poisson que l'on fait cuire. Employer le bouillon pour préparer la sauce.

poached salmon

Clean and scale salmon. Cook in pieces or slices in a Court Bouillon as below. To prevent fish from breaking, wrap in cheesecloth or place in frying basket.

•

court bouillon

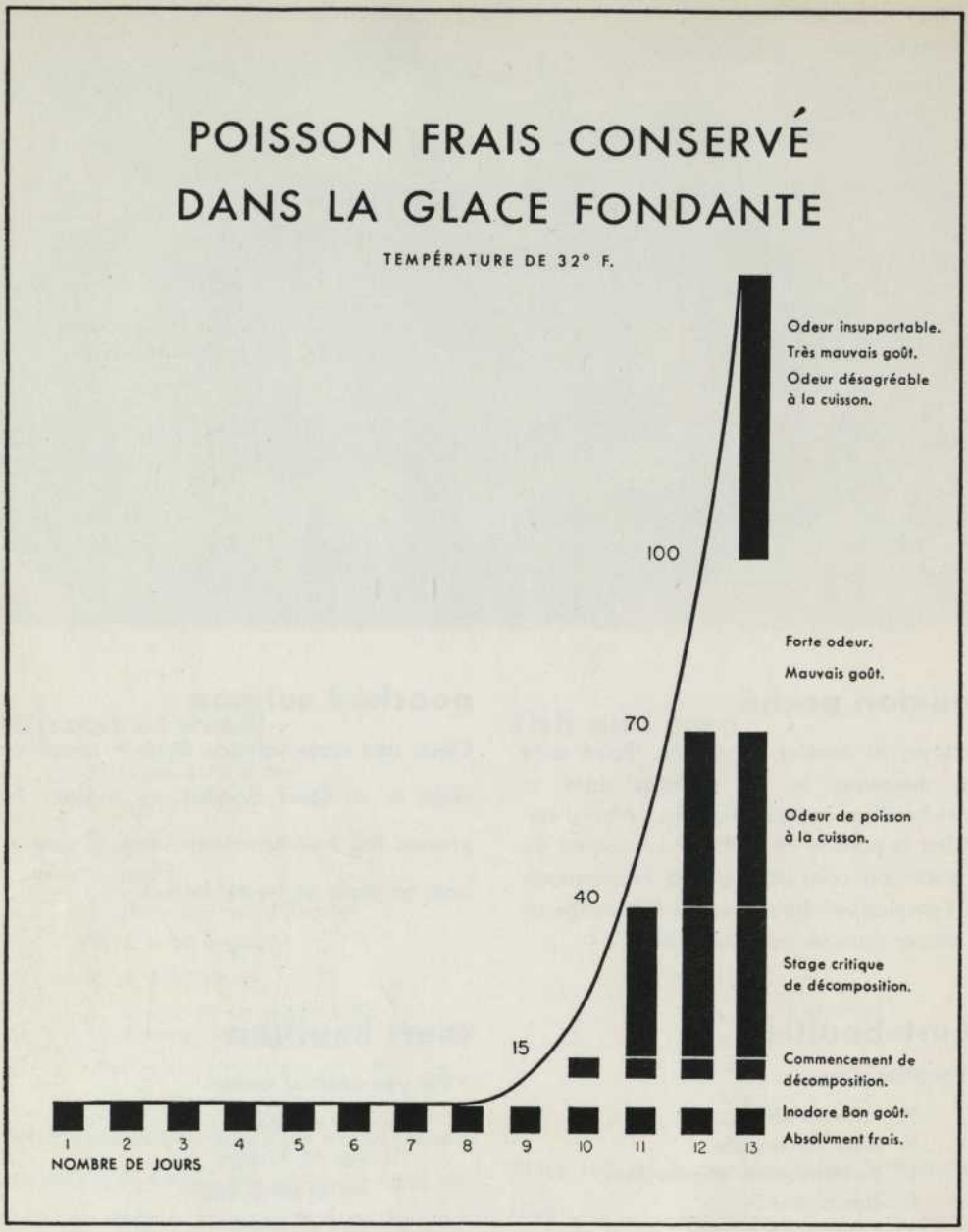
For one quart of water:

½ cup of wine or
¼ cup of vinegar
1 carrot cut in slices
1 minced onion
2 sprigs of celery
1 tablespoon salt
Parsley, thyme, bay leaf.

Boil these vegetables 30 minutes.

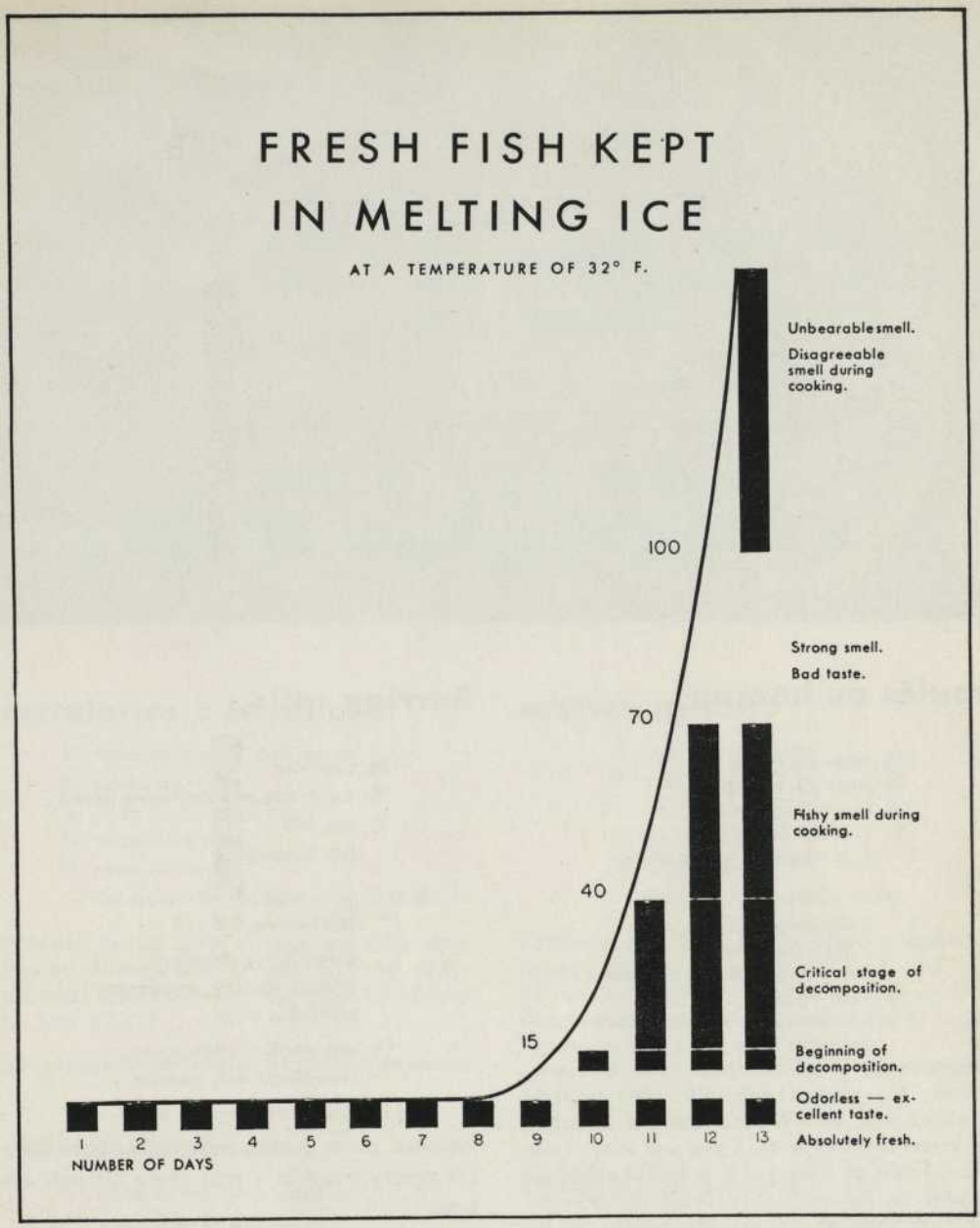
Cover salmon with court bouillon, bring it to boiling point and let poach 10 to 15 minutes per pound, depending on thickness of the fish. Use court bouillon to prepare the sauce.

POISSON FRAIS CONSERVÉ DANS LA GLACE FONDANTE



La courbe de décomposition du poisson frais, telle que reproduite plus haut, a été préparée par les technologues de l'Office des Recherches sur les Pêcheries du Canada. Cette courbe révèle, entre autres choses, que le poisson frais conservé dans la glace à une température de 32° F., soit dans les conditions idéales de préservation, commence déjà à se décomposer le 10e jour de sa capture, et que le 13e jour après sa sortie de l'eau il est tout à fait impropre à la consommation.

Dans les régions inaccessibles au transport du poisson frais, la ménagère trouvera dans le poisson congelé, ou fumé, ou sauré, ou salé ou saumuré, ou encore dans les conserves de poissons la valeur nutritive indispensable à la santé de sa famille.



The decomposition curve of fresh fish, as reproduced above, was prepared by the technologists of the Fisheries Research Board of Canada. This curve reveals, among other things, that fresh fish kept on ice at a temperature of 32° F., the ideal state for proper preservation, begins to decompose on the 10th day after its capture and that on the 13th day after being taken from the water it is absolutely unfit for human consumption.

In regions that are inaccessible to transportation of fresh fish, the housewife will find that fish that is frozen, smoked, pickled, salted or preserved possesses the nutritive value indispensable to the health of the family.

roulés au hareng

"A"

1½ tasse de farine
¼ tasse de beurre
¼ tasse de graisse
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de jus de citron

•

1 boite hareng (15 on.)
1 oignon (petit) haché
1 piment rouge coupé en lanières
½ tasse sauce
1 c. à thé sauce Worcestershire
Sel, poivre

Préparer de la pâte brisée avec les ingrédients "A". Laisser reposer la pâte au frais pendant une demi-heure. Etendre l'abaisse en forme rectangulaire. Faire une sauce avec 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de farine, ajouter le liquide de la boîte de poisson. Bien assaisonner de sel, de poivre et de sauce piquante.

Défaire le hareng avec une fourchette, y ajouter l'oignon et la sauce; bien mélanger. Etendre le poisson sur l'abaisse de pâte, saupoudrer de persil et disposer les lanières de piment dans le sens de la longueur.

Rouler comme pour un gâteau roulé. Couper le pain par tranches de ¾ de pouce d'épaisseur, déposer sur une tôle beurrée. Cuire au four chaud, 425° F., environ une demi-heure.

Servir avec sauce aux tomates.

herring rolls

"A"

1½ cup flour
½ cup butter and shortening mixed
½ tsp. salt
1 tsp. lemon juice

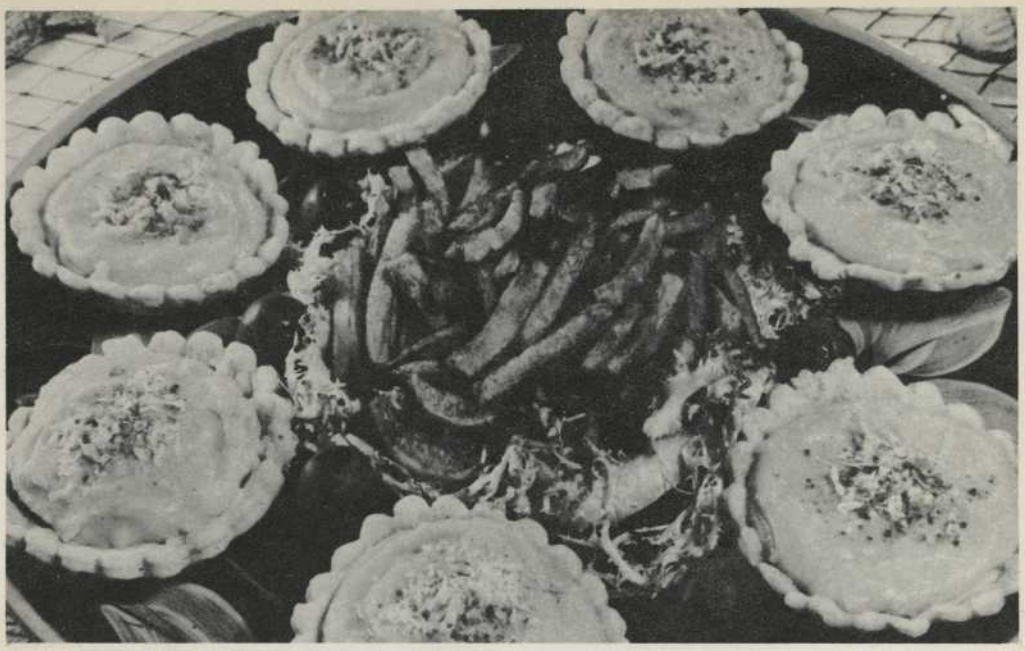
•

1 can herring (15 oz.)
1 onion, finely chopped
Minced parsley, 1 pimento cut in thin strips
½ cup medium white sauce; seasonings: salt, pepper
1 tsp. Worcestershire sauce

Prepare plain pastry with ingredients "A". Let pastry stand in a cool place for half an hour.

Roll out into a rectangular shape. Make sauce with 1 tbsp. butter, 1 tbsp. flour, add the liquid from tin; season with salt, pepper and Worcestershire sauce. Flake herring; add grated onion and sauce. Blend well.

Spread fish on pastry; sprinkle with minced parsley and place pimento lengthwise. Roll out as for jelly roll; cut into ¾" slices. Bake on greased baking sheet about a half hour in hot oven, 425° F. Serve with tomato sauce.



tartelettes à la morue

- 1 tasse de mie de pain rassis
- 2 tasses de farine
- ¼ tasse de fromage râpé
- ¼ tasse de graisse
- ¼ tasse de beurre
- Sel, poivre de cayenne et eau glacée

Pétrissez le tout pour obtenir une pâte lisse. Foncez 18 moules à tartelettes d'une mince abaisse; faites cuire à vide 12 à 15 minutes au four 475° F.

Remplissez les tartelettes de poisson en sauce.

morue en sauce

- 1 boite de morue en conserve (15 oz.)
- 4 c. à table de beurre
- 4 c. à table de farine
- 2 tasses de lait bouillant
- Sel, poivre, muscade

Défaire la morue à l'aide d'une fourchette.

Préparer une sauce, au bain-marie, avec le beurre, la farine, le lait. Assaisonner de sel, poivre, muscade; faire bouillir 5 à 8 minutes. Compléter la sauce avec 2 oeufs durs coupés en dés ou bien ajouter 1 boite de 3 oz. de pâte de homard; y joindre le poisson et bien chauffer.

codfish tartlets

- 1 cup bread crumbs
- 2 cups flour
- 1 cup grated cheese
- ¼ cup butter
- ¼ cup shortening
- Salt, cayenne and ice water

Combine all above ingredients to make a dough. Roll out paste ⅛ inch thick and line 18 inverted tartlet tins. Prick paste several times with a fork. Bake tartlet shells 12 to 15 minutes in hot oven, 450° F.

Fill tartlets with codfish in sauce.

codfish in sauce

- 2 cups canned flaked fish
- 4 tbsps. butter
- 4 tbsps. flour
- 2 cups hot milk
- Salt, pepper, nutmeg

Prepare a white sauce, in a boiler, with butter, flour, milk. Season with salt, pepper, nutmeg, let it boil 5 to 6 minutes.

To the sauce add 2 hard boiled eggs cut in cubes or add one 3 oz. can of lobster paste.

Add fish and heat well.

croquettes de poisson

MORUE **FLETAN** **SAUMON**

- 2 tasses de poisson cuit
- ½ tasse de céleri haché
- 1 oeuf cuit dur
- 2 c. à table de beurre
- 6 c. à table de farine
- 1 tasse de lait chaud
- 2 c. à table de jus de citron
- 2 c. à thé de sel
- ¾ tasse de panure

•

(a) Enlever les arêtes, déchiqueter le poisson. Ajouter le céleri et l'oeuf hachés. (b) Faire fondre le beurre, incorporer la farine, ajouter graduellement le lait chaud. Garder sur le feu jusqu'à épaississement complet. Mélanger les préparations (a) et (b). Saupoudrer légèrement une lèchefrite de panure. Y verser la préparation jusqu'à une épaisseur d'un pouce. Mettre refroidir. Couper 6 à 8 portions en forme rectangulaire. Rouler dans la panure, puis dans l'oeuf battu avec 2 c. à table d'eau. Passer de nouveau dans la panure. Faire dorer dans la grande friture. Servir avec sauce aux tomates ou au persil. Placer les croquettes sur un plat, garnir de rondelles de citron et de persil.

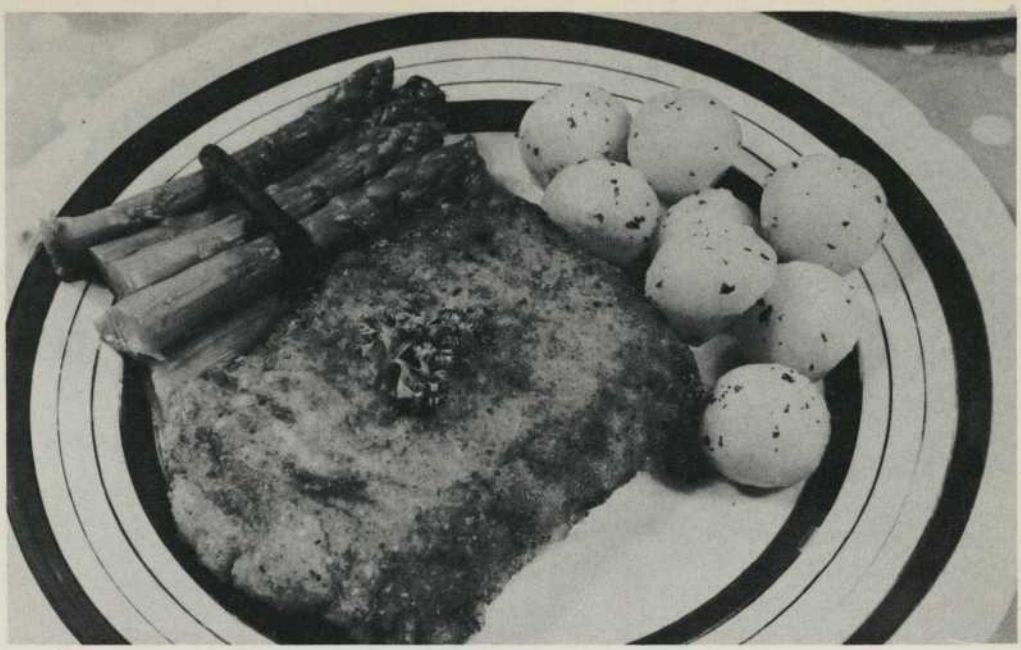
fish "croquettes"

COD **HALIBUT** **SALMON**

- 2 cups cooked fish
- ½ cup chopped celery
- 1 hard boiled egg
- 2 tablespoons butter
- 6 tablespoons flour
- 1 cup hot milk
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 teaspoons salt
- ¾ cup dried breadcrumbs

•

(a) Remove fish-bones. Flake fish. Add celery and hard-boiled egg both finely chopped. (b) Melt butter, fold in flour, add milk gradually. Cook until very thick. Remove from fire. Add salt and lemon juice. Mix preparations (a) and (b). Sprinkle casserole lightly with bread crumbs. Spread preparation a good inch thick. Chill thoroughly. Cut into 6 or 8 rectangular portions. Roll in dried bread crumbs; dip in egg beaten with 2 tablespoons water. Roll again in dried bread crumbs. Fry in hot deep fat until delicately brown. Serve with tomato sauce or parsley sauce. Place croquettes on dish and garnish with slices of lemon and with parsley.



morue à la poêle

Filets frais de morue
Farine, lait, panure
Shortening ou huile de table

•

Essuyer les filets avec un linge humide. Couper en portions; passer le poisson dans la farine, le tremper dans du lait salé, puis passer dans la panure.

Saisir le poisson dans une quantité suffisante de shortening ou d'huile bien chaude, afin que les filets ne s'attachent pas à la poêle. Dorer d'un côté, puis de l'autre. Faire fondre du beurre dans la poêle, ajouter quelques gouttes de jus de citron et verser sur le poisson quand il mousse encore.

Garnir de rondelles de citron et persil. On peut servir 6 personnes avec deux livres de filets.

fried codfish "sauté"

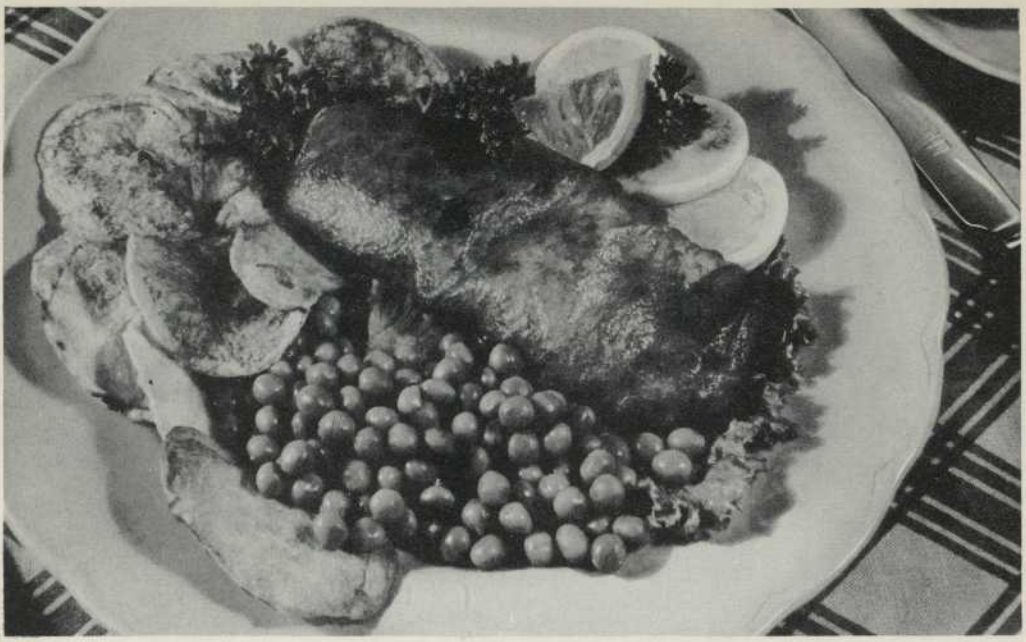
Fresh cod fillets
Flour, milk, bread crumbs
Shortening, oil

•

Wipe fillets with a damp cloth. Cut into portions; roll fish in flour, dip in salted milk and then roll in dried bread crumbs. Sear fish in a sufficient quantity of shortening or hot oil to prevent the fillets from sticking to the pan. Brown on one side, then on the other.

Melt butter in a saucepan, add few drops of lemon juice, while still bubbling, pour over fish.

Garnish with slices of lemon and parsley. 2 lbs. of fillets serve 6 persons.



"fish and chips"

Préparation: Essuyer des filets de morue avec un linge humide; les couper en portions individuelles. Une demi-heure avant d'employer le poisson, l'assaisonner de sel, de poivre et de quelques gouttes de jus de citron.

Tremper chaque morceau dans la pâte à frire suivante:

1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de lait de beurre
½ tasse d'eau
ou
1 tasse d'eau

Préparer la pâte 15 minutes avant de vous en servir.

Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le sel. Ajouter graduellement le liquide afin d'obtenir une pâte de consistance moyenne.

Friture: Faire cuire dans la grande friture à 350° F. 6 à 8 minutes.

Servir avec des pommes de terre frites et quartiers de citron.

fish and chips

Preparation: Wipe fillets of cod with a damp cloth; cut into individual portions. 30 minutes before using fish, season with salt, pepper and few drops of lemon juice.

Dip each piece in frying batter:

1 cup flour
1 tsp. baking powder
½ tsp. salt
½ cup butter milk
½ cup water
or
1 cup water

Prepare the batter 15 minutes before using. Sift flour, baking powder and salt together. Add liquid slowly to obtain the desired density.

Deep Frying: Cook in deep frying at 350° F. for 6 to 8 minutes.

Serve with French Fried potatoes and lemon.

salade économique

2 tasses de poisson cuit, effeuillé (morue, flétan, bar, etc.)
2 tasses de pommes de terre coupées en dés
1 tasse de céleri haché
1 carotte râpée
1 oignon moyen émincé
2 cornichons hachés
Persil haché

•

Après avoir frotté le fond d'un bol à salade avec une gousse d'ail, mettez 1 cuillerée de sel, ¼ de c. de poivre et 2 c. de vinaigre, brassez jusqu'à ce que le sel soit dissout, puis ajoutez 6 c. d'huile et mélangez.

Vous repartirez bien l'assaisonnement dans la salade en la retournant avec précaution à l'aide d'une cuiller et d'une fourchette.

Dressez la salade sur des feuilles de laitues bien croustillantes; saupoudrez-la de carotte râpée et de persil haché. Vous pouvez aussi l'entourer d'oeufs cuits dur et de tomates coupées en quartiers.

family salad

2 cups flaked cooked fish (cod, halibut, striped bass, etc.)
2 cups diced potatoes
1 cup celery, chopped
1 carrot, grated
1 onion, minced
2 pickles, chopped
Parsley, chopped

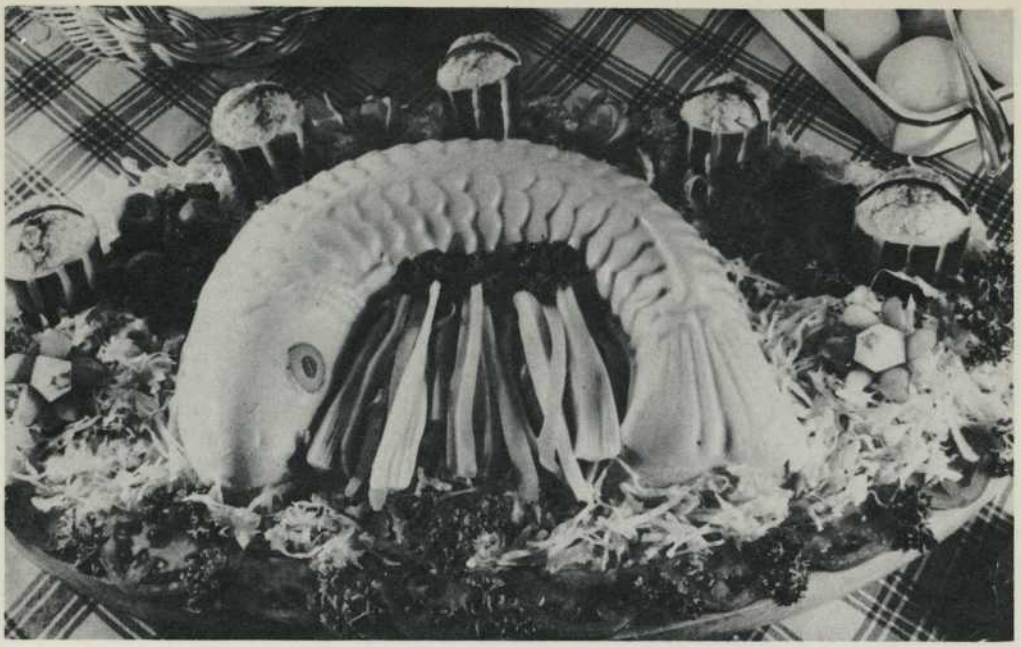
•

Rub a salad bowl with a clove of garlic, mix together 1 tsp. salt, ¼ tsp. pepper, 2 tbsps. of vinegar until salt is dissolved, then add 6 tbsps. of oil.

Salad will be well seasoned if you turn it precautiously with a spoon and a fork.

Dress salad on crispy lettuce; sprinkle with grated carrot and chopped parsley.

The salad can also be decorated with quarters of hard boiled eggs and tomatoes.



mousse de poisson

- 1½ tasse de poisson cuit (morue, flétan, saumon)
- 1½ c. à table de gélatine
- 3 c. à table d'eau froide
- 1 tasse de mayonnaise
- ¾ tasse de crème de tomate
- ½ c. à thé de sel

•

Faire tremper la gélatine dans l'eau froide et dissoudre ensuite au bain-marie. Mélanger ensemble la mayonnaise et la crème de tomate. Ajouter le poisson effeuillé et la gélatine dissoute. Assaisonner. Verser dans un grand moule ou dans six moules individuels. Mettre au froid. Pour obtenir des gelées plus brillantes, badigeonner les moules avec de l'huile à salade. Démouler sur des feuilles de laitue. Accompagnée d'une salade de légumes, cette gelée vous fera, pour le soir, un repas léger et complet.

jellied fish

- 1½ cups cooked fish (cod, halibut or salmon)
- 1½ tablespoons gelatin
- 3 tablespoons cold water
- 1 cup salad dressing
- ¾ cup cream of tomato
- ½ teaspoon salt

•

Soften gelatin in cold water and dissolve in double boiler. Mix together salad dressing and cream of tomato. Add flaked fish and dissolved gelatin. Add seasoning.

Turn into large mold or six individual molds. Chill until firm. To obtain brighter jellies brush molds with salad oil. Unmold on lettuce leaves. Served with a vegetable salad, it will make a complete and light evening meal.

chop suey

- 4 c. à table de beurre
- 2 oignons émincés
- ½ pied de céleri émincé
- 1 piment rouge doux (facultatif)
- 1 tasse de champignons émincés (facultatif)
- 1 gousse d'ail
- 1 lb. de fèves germées
- 1 lb. de poisson (cuit ou conserve)
- 4 c. à table de sauce chinoise
- 1 c. à table de farine
  Sel et poivre

•

Faire cuire les fèves dans quelques cuillerées d'huile 5 à 6 minutes.

Dans le beurre, faire cuire les légumes à feu doux. Saupoudrer d'une cuillerée de farine, laisser cuire légèrement en remuant; ajouter les fèves, la sauce Soya, assaisonner au goût.

Placer le poisson sur les légumes, couvrir la casserole et chauffer 5 à 6 minutes.

Pour cette recette, on doit employer du poisson cuit ou de la conserve de poisson tel que maquereau, flétan, saumon, etc.

chop suey

- 4 tbsps. butter
- 2 onions, sliced
- ½ head of celery, cut in thin slices crosswise
- 1 pimento, cut in thin strips
- 1 clove garlic, chopped
- 1 cup mushrooms, sliced
- 1 lb. bean sprouts
- 1 lb. fish
- 4 tbsps. Soya sauce
- 1 tablespoon flour
  Salt and pepper

•

In a covered casserole, cook bean sprouts in a few tablespoons of oil 5 to 6 minutes.

Cook vegetables slowly in butter. Sprinkle with flour; add bean sprouts, China sauce; season to taste.

Place fish over vegetables; cover and heat 5 to 6 minutes.

For this recipe use cooked fish or canned fish such as mackerel, halibut, salmon, etc.

foie de morue en hors-d'oeuvre

Les conserves de foie de morue peuvent servir à préparer de délicieux hors-d'oeuvre. Employer les boîtes de 3 onces. Enlever l'huile.

Défaire les foies avec une fourchette. Assaisonner de sel, de poivre et d'une cuillerée à thé de moutarde préparée; ajouter une branche de céleri et 3 échalotes finement hachées.

Etendre sur de petits biscuits Ritz ou encore sur des ronds de pain grillé. Garnir de paprika et de persil ou de tranches d'olives farcies. Une boîte donne une vingtaine de canapés.

pâte de homard en hors-d'oeuvre

Ajouter à une boîte de homard de 3 onces, 1 c. à table de beurre défait en crème, 1 c. à table de mayonnaise; assaisonner au goût. Etendre sur des croûtons de pain grillé.

On peut aussi employer cette préparation pour faire des sandwichs.

saumon fumé en hors-d'oeuvre

Détailler ¼ de lb. de saumon fumé en tranches minces.

D'autre part, préparer des canapés de forme rectangulaire, masquer de beurre à la maître d'hôtel et les garnir de saumon. Placer au centre une tranche de cornichon; entourer de blanc d'oeuf et de persil hachés.

cod liver hors-d'oeuvres

Canned cod liver may be used to prepare delicious hors-d'oeuvres. Use 3 oz. tins.

Drain off oil; cream livers with a fork Season with salt, pepper and 1 tsp. of prepared mustard, add a sprig of celery and 3 shallots finely chopped.

Spread either Ritz or small round croutons.

Sprinkle with paprika and chopped parsley or garnish with sliced olives.

A 3-oz. tin will yield 20 canapés.

lobster hors-d'oeuvres

To a 3-oz. can of lobster paste add 1 tbsp. of creamed butter, 1 tbsp. of mayonnaise; season to taste. Spread this paste over toast cut in fancy shape.

This paste can also be used for sandwich filling.

smoked salmon hors-d'oeuvres

Cut ¼ lb. of smoked salmon in thin slices.

Prepare canapés of rectangular shape, butter with maître d'hôtel butter and garnish with salmon.

Place in centre a slice of pickle; arrange border of chopped, hard-cooked egg white and parsley.

hors-d'oeuvre chauds de morue

Canapés de morue fumée: Préparer 1 tasse de sauce de consistance épaisse avec: 2 c. à table de beurre, 1 c. à table d'oignon haché, 4 c. à table de farine, ¾ de tasse de lait bouillant, ¼ de tasse de crème. Passer la sauce au travers d'un tamis; assaisonner légèrement d'un peu de poivre de cayenne. Ajouter 1 tasse de morue fumée coupée en dés; cuire quelques minutes. Etendre sur des canapés de forme rectangulaire. Saupoudrer de panure et de fromage râpé, faire gratiner rapidement au four bien chaud. Servir immédiatement.

•

Morue salée: Faire dessaler la morue. Bien éponger le poisson, le couper en tranches minces de 2 pouces de largeur sur 2 pouces de longueur, puis le passer dans la farine, dans un oeuf battu et dans de la chapelure. Faire dorer dans un bassin de friture chauffée à 350° F.

Servir chaud.

cod hors-d'oeuvres (hot)

Smoked Cod on Toast: Make a cup of thick sauce with 2 tbsps. butter, 1 tbsp. chopped onion, 4 tbsps. flour, ¾ cup hot milk, ¼ cup cream. Pass through a sieve, season slightly with cayenne. Spread over toast cut in rectangular shape. Sprinkle with bread crumbs and grated cheese. Brown quickly in hot oven. Serve at once.

•

Salted Cod: Soak codfish. Wipe it well. Cut fish in thin slices 2″ long x 2″ wide. Dip it in flour, in milk or beaten egg, then in bread crumbs. Brown quickly in deep frying, 350° F.

Serve at once.

"kippers marinés"

Plonger les harengs dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes; les retirer, étêter, enlever peau et arêtes et faire macérer pendant 48 heures dans une marinade comprenant des rondelles d'oignons, du persil, une gousse d'ail, une branche de thym, une feuille de laurier, du poivre en grains.

Couvrir d'huile et ajouter un peu de vinaigre.

Conserver au frais.

Servir avec des rondelles d'oignons.

pickled kippers

Dip herrings in hot water 1 or 2 minutes. Having cut off heads and taken off skin and bones, macerate during 48 hours in a marinade composed of sliced onions, parsley, a sprig of thyme, clove of garlic, bay leaf, crushed peppercorns.

Cover with oil, add a little vinegar.

Keep in a cool place.

Serve with sliced onions.

a quelle sauce...?

SAUCE À L'ÉCHALOTE

Faire cuire 6 échalotes dans 2 cuillerées à table de beurre, saupoudrer de 2 cuillerées de farine, laisser brunir, ajouter 1 tasse de court-bouillon ou d'eau chaude, une branche de thym, ½ feuille de laurier. Faire bouillir 20 minutes. Verser sur du poisson grillé ou bouilli.

SAUCE AUX CORNICHONS

Faire brunir 2 c. à table de farine dans 2 c. à table de beurre. Ajouter 1½ tasse de bouillon ou de l'eau, un filet de vinaigre de vin. Laisser épaissir, ajouter 1 c. à table de cornichons hachés. Servir avec des poissons blancs.

SAUCE AUX FINES HERBES

Faire cuire 2 cuillerées à table de farine dans 2 c. à tables de beurre. Mouiller d'une tasse de court-bouillon ou ½ tasse d'eau et ½ tasse de lait. Ajouter 1 c. à table de persil haché, blanchi, 1 c. à dessert de ciboulette hachée, 3 échalotes hachées finement. Après avoir retiré la sauce du feu, ajouter ¼ tasse de crème. Servir avec du poisson bouilli.

SAUCE AUX CÂPRES

Faire cuire 2 c. à tables de farine dans 2 c. à table de beurre. Mouiller d'une tasse de bouillon de poisson. Après avoir retiré la casserole du feu, ajouter 1 c. à dessert de câpres et quelques dés de beurre.

MAYONNAISE

1 oeuf, 1 tasse d'huile, le jus d'un demi citron, 1 c. à thé de sel, poivre, ½ c. à thé de moutarde en poudre.

Battre l'oeuf, sel, poivre, moutarde pendant 2 minutes. Au début ajouter l'huile goutte à goutte. Dès que la sauce commence à épaissir on peut ajouter l'huile par cuillerée à soupe. Il est bon de rompre de temps à autre, l'addition du corps gras, par le jus de citron. Terminer cette sauce par 1 c. à dessert d'eau bouillante. Ceci aide à conserver l'homogénéite de la sauce. La mayonnaise se garde *au frais* et non au froid qui a pour effet de dissocier la sauce.

which sauce...?

SHALLOT SAUCE (sauce à l'échalote)

Cook 6 shallots in 2 tbsps. butter, sprinkle with 2 tbsps. flour and brown. Add 1½ cups court bouillon or hot water, 1 sprig of thyme, ½ bay leaf. Cook 20 minutes; pour over grilled or baked fish.

PICKLE SAUCE (sauce aux cornichons)

Brown 2 tbsps. butter with 2 tbsps. flour. Add 1½ cups bouillon or water and 1 tsp. of wine-vinegar. Cook and stir until thickened. Add 1 tbsp. chopped pickle. Serve with white fish.

FINE HERBS SAUCE (sauce aux fines herbes)

Cook 2 tbsps. flour in 2 tbsps. butter. Add 1 cup fish stock or ½ cup water, ½ cup milk. Add 1 tbsp. chopped parsley, 2 tsps. chopped chives, 3 shallots, finely chopped. Just before serving add ¼ cup cream. Serve with boiled fish.

CAPER SAUCE (sauce aux câpres)

Cook 2 tbsps. flour in 2 tbsps. butter. Add 1 cup fish stock slowly, stirring constantly. Add 2 tsps. capers. Just before serving add few dices of butter.

MAYONNAISE

1 egg, 1 cup oil, juice of ½ lemon, 1 tsp. salt, pepper, ½ tsp. dry mustard. Beat egg, salt, pepper, mustard for 2 minutes. First, add oil one drop at a time. As soon as sauce begins to thicken, the oil may be added by the tablespoonful; at regular intervals, add the lemon juice. Complete sauce with 2 tsps. hot water in order to preserve homogeneity. Keep mayonnaise in cool place not in the cold, as the cold will cause the sauce to separate.

SAUCE COCKTAIL

½ tasse de catsup, 2 c. à thé de sel, 2 c. à thé d'huile, 2 c. à thé de sauce piquante, 8 gouttes de sauce tabasco ou une pincée de poivre de cayenne, 1 c. à soupe de persil haché, 3 échalotes hachées, 1 c. à thé de raifort. Bien mélanger tous ces ingrédients et mettre au froid. Cette sauce peut se conserver plusieurs jours.

BEURRE À LA MAÎTRE D'HÔTEL

Défaire en crème 4 c. à table de beurre, ajouter sel et poivre. Incorporer par petites quantités à la fois le jus d'un demi citron et 1 c. à table de persil haché.
Servir avec du poisson grillé ou roti.

BEURRE DE MOUTARDE

Défaire en crème 4 c. à table de beurre, ajouter sel, poivre et 1 c. à thé de moutarde. Servir avec du poisson grillé ou roti.

BEURRE DE PIMENT

Défaire en crème 4 c. à table de beurre, ajouter sel, poivre et piment rouge en conserve, passer au tamis.
Sert à la décoration des canapés.

COCKTAIL SAUCE

½ cup catsup, 2 tsps. salt, 2 tsps. oil, 2 tsps. Worcestershire sauce, 8 drops Tabasco sauce or a dash of cayenne, 1 tbsp. chopped parsley, 3 chopped shallots, 1 tsp. grated horse-radish. Mix ingredients thoroughly and chill. This sauce will keep for many days.

BUTTER "À LA MAÎTRE D'HÔTEL"

Cream 4 tbsps. butter, add salt and pepper. Add slowly the juice of half a lemon and 1 tbsp. chopped parsley. Serve with grilled or fried fish.

MUSTARD SAUCE

Cream 4 tbsps. butter, add salt, pepper and 1 tsp. prepared mustard. Serve with grilled or fried fish.

PIMENTO BUTTER

Cream 4 tbsps. butter, add salt, pepper and one pimento, rub through sieve. Will garnish canapés.

Les "FISH-STICKS" (baguettes de poisson) révolutionnent les habitudes alimentaires de l'Amérique

La ménagère veut-elle servir un repas-éclair des plus délicieux, vitement elle a recours aux "fish-sticks" !

Recherche-t-elle une nourriture à la fois légère et riche en éléments essentiels à la santé qu'elle la trouvre dans les "fish-sticks" !

Ou encore, par souci d'économie, lui faut-il servir un plat qui ne comporte même pas une miette de perte en os ou en arêtes, sans aucune addition, qu'elle est forcée de servir des "fish-sticks" !

Que sont donc ces "fish-sticks" révolutionnaires?

Les millions d'Américains qui en ont consommé 50 millions de livres en 1954, la deuxième année seulement de leur apparition sur les marchés d'alimentation, vous diront que c'est un produit qui tient tout simplement du miraculeux !

Ils sont en vente partout !

SURVEILLEZ LE MARCHE DU POISSON!

•

"FISH-STICKS" — A revolution in the eating habits of America!

When the housewife wishes to serve a most savoury blitz-meal, "fish-sticks" are the answer !

When she looks for food that contains the highest amount of those health-promoting elements, "fish-sticks" are again the answer !

Or, is she limited by her budget to buy food with not a single ounce of waste through bones, then she must again buy "fish-sticks" !

What are these revolutionary "fish-sticks" !

The millions of Americans who ate 50 million pounds of them in 1954, in their second year only of production, assert that "fish-sticks" are nothing short of miraculous !

THEY ARE ON SALE EVERYWHERE — WATCH THE FISH MARKET !

Arthur Labrie, D.Sc.,
Deputy-Minister of Fisheries.

Les clichés sont du Service de Ciné-Photographie de l'Office Provincial de Publicité.

Photos by the Ciné-Photography Branch of the Provincial Publicity Bureau.

DEPARTMENT OF FISHERIES - QUEBEC, P.Q.

1955

Imprimé dans la Province de Québec, Canada

Printed in la Province de Québec, Canada