Fish Recipes

Recettes de Poisson

Soupe du pêcheur norvégienne traditionnelle

Cette soupe traditionnelle est servie comme plat principal pour un souper léger ou comme entrée.

Ingrédients

• 200g de filet de morue (ou utiliser la moitié de la morue et la moitié du saumon). Le poisson congelé est très bien, mais décongeler d'abord.
• 2 carottes, tranchées finement
• 1 tranche de céleri-rave, coupée en cubes
• 1 cuillère à soupe de beurre
• 2 cuillères à soupe de farine
• 1 litre de bouillon de poisson
• 1/2 citron
• 2 jaunes d'œufs
• 2 dl de crème
• sel et poivre
• 1/2 cuillère à soupe de curry en poudre
• 1/3 cuillère à café de poivre de Cayenne
• Ciboulette fraîche hachée

METHODE

• Couper le poisson en dés
• Faire fondre le beurre, incorporer la farine et cuire deux minutes.
Ajouter progressivement le bouillon de poisson chaud pour former un roux mince.
Ajouter les légumes et laisser bouillir le roux env. 15 minutes.
Presser le jus de citron et mélanger avec le curry, le poivre de Cayenne, le jaune d'œuf et la crème et ajouter à la soupe.
Ajouter le poisson et laisser mijoter la soupe jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, env. 5 minutes.
Assaisonner avec du sel et du poivre
Saupoudrer la soupe de ciboulette et servir avec du pain croustillant.

Traditional Norwegian Fisher Soup

This traditional soup is served as a main course for a light supper or as a starter.

Ingredients

- 200g cod fillet (or use half cod and half salmon). Frozen fish is fine, but thaw first.
- 2 carrots, thinly sliced
- 1 slice celeriac, cubed
- 1tbspbutter
- 2tbs flour
- 1lfish stock
- 1/2 lemom
- 2 egg yolks
- 2 dl cream
- salt and pepper
- 0.5tsp curry powder
- 0.3tsp cayenne pepper
- Fresh chopped chives

- **Method**
- Dice the fish
- Melt butter, stir in flour and cook for two minutes.
  Add warm fish stock gradually to form a thin roux.
  Add the vegetables and let the roux boil for approx. 15 minutes.
  Press lemon juice and stir together with curry, cayenne pepper, egg yolk and cream, and add to the soup.
  Add fish and let the soup simmer until the fish is cooked through, approx. 5 minutes.
  Season with salt and pepper
  Sprinkle the soup with chives and serve with crusty bread

DE BARBARA BONE
Ceci est une recette de Guyane. Barbara y est née quand c'était la Guyane britannique.

Gratin de morue salée

Une recette pour deux personnes

INGRÉDIENTS
1/2 kilo de morue salée (disponible chez Leclerc, achetez celle «sans arêtes»)
Deux oignons
Feuille de laurier, branche de thym
Sauce béchamel
Fromage râpé
1/2 kg de pommes de terre
Beurre

MÉTHODE
Préparer d'abord la morue salée. Enlever le sel sous l'eau courante et tremper pendant deux jours dans de l'eau froide, changer l'eau deux fois par jour.
Réfrigérer entre les deux. Vraiment pas dur.

Préchauffer le four à 190°
Pocher la morue dans l'eau douce avec un demi-oignon, un laurier et du thym pendant 10 minutes environ. La morue doit être cuite mais pas trop cuite. Filtrer et débarrasser vous de l'eau de cuisson.

Hacher les oignons et les faire frire dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient bruns.

Faire cuire les pommes de terre et les trancher.

Mettre le tout dans un plat à gratin, en disposant bien les pommes de terre.
Couvrir de sauce béchamel.
Saupoudrer de fromage et cuire jusqu'à ce que ce soit doré (environ 30 minutes)

Vous pouvez ajouter des tomates et des œufs durs pour plus de variété.

FROM BARBARA BONE
This is a recipe from Guiana. Barbara was born there when it was British Guiana.

Gratin of salt cod

A recipe for two people

INGREDIENCE
1/2 kilo salt cod (available at Le Clerc, buy the one 'sans arrets')
Two onions
Bayleaf, sprig thyme
Bechamel sauce
Grated cheese
1/2 kg potatoes
Butter

METHOD
First prepare the salt cod. Rinse off salt and soak for two days in cold water, changed water twice a day.
Refrigerate in between. Really not hard.

Preheat oven to 190
Poach cod in fresh water with half an onion, bayleaf and thyme for 10 minutes or so. The cod should be cooked but not overcooked. Strain and get rid of poaching water.

Chop onions and fry in butter till they are brown

Cook potatoes and slice

Put the lot into a gratin dish, arranging potatoes nicely on top.
Cover with bechamel sauce
Sprinkle with cheese and bake till golden (about 30 minutes)

You can add tomatoes and boiled eggs for more variety.

CULLEN SKINK

Une recette écossaise très connue du nom du village balnéaire de Cullen, dans le Morayshire.

INGRÉDIENTS

500 g d'aiglefin fumé
200 g de pommes de terre cuites coupées en petits morceaux
1 litre et quart de lait
Poignée de persil
1 feuille de laurier
50 g de beurre
Oignon de taille moyenne finement haché
Sel et poivre

MÉTHODE

Verser le lait, les tiges de persil, le laurier et l'aiglefin dans une grande casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter 3 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser pendant 5 minutes pour que les herbes infusent leur saveur dans le lait. Retirer l'aiglefin, filtrer le liquide dans un bol. Faire chauffer le beurre dans une petite casserole, ajouter l'oignon haché et cuire jusqu'à transparence, 5 min. Ne pas laisser brûler.

Ajouter le lait et les pommes de terre et remuer jusqu'à obtenir une épaisse couche crémeuse. Effriter l'aiglefin fumé en morceaux épais, enlever les arêtes. Ajouter à la soupe. Ajouter le persil haché et laisser mijoter doucement, 4/5 minutes (en évitant de casser le poisson).
Ajouter un peu de sel et de poivre. Le poisson fumé est généralement salé. Ajouter de la crème si désiré.

CULLEN SKINK

A very well known Scottish recipe named after the seaside village of Cullen, in Morayshire.

INGREDIENTS

1 pound of smoked haddock
8 oz cooked potatoes cut into small chunks
1 and a quarter pints of milk
Handful of parsley
1 bayleaf
2 oz butter
Medium sized onion finely chopped
Salt and pepper

METHOD

Pour milk, parsley stalks only, bayleaf and haddock into large saucepan. Bring to boil and simmer for 3 minutes. Remove
pan from heat and leave for 5 minutes for herbs to infuse their flavour into the milk. Remove the haddock, strain the liquid into a bowl. Heat butter in smaller saucepan, add chopped onion and cook until transparent, 5 mins. Do not burn.

Add the milk and potatoes and stir until you get a thick creamy constituency. Flake the smoked haddock into meaty chunks,
removing bones. Add to soup. Add chopped parsley and simmer gently, 4/5 minutes (avoiding breaking up the fish).
Add little salt and pepper. Smoked fish is usually salty. Add cream if desired.

Quiche du pêcheur

Pour 4 personnes
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes

INGRÉDIENTS

1 pâte sablée prête à l'emploi

2 œufs,

15 cl de crème liquide,

1 boîte de thon naturel (160 g),

16 bâtonnets de surimi,

100 g de gruyère râpé,

Sel poivre.

MÉTHODE

1 Préchauffer le four thermostat 7 (210 ° C).

2 Dans un bol casser les œufs entiers, ajouter la crème, une pincée de sel, le poivre, battre au fouet.

3 Dérouler la pâte dans le moule avec le papier sulfurisé. Piquer la pâte avec une fourchette.

4 Égoutter et émietter le thon. Couper le surimi en tranches. Répartir le thon et le surimi sur la pâte.

5 Verser la crème préparée et saupoudrer généreusement de gruyère râpé.

6 Cuire au four pendant 30 minutes.

Spécial confinement : si vous n'avez pas de surimi, peu importe, c'est aussi bon avec seulement du thon, puis mettre 190 g ou une boîte.

Info santé: le thon et le surimi, moins gras que le bacon, fournissent des protéines d'excellente qualité. Cette quiche a un bon équilibre nutritionnel: il suffit de la compléter avec des légumes pour obtenir un repas complet. Recette extraite du livre: A table les Ados: de Ghislaine Ramalli avec la diététique Véronique Liégeois.

Fisherman quiche
For 4 people
Preparation: 15 minutes
Cooking: 30 minutes

INGREDIENCE
1 shortcrust pastry ready to use,
2 eggs,
15 cl of liquid cream,
1 can of natural tuna (160 g),
16 sticks of surimi,
100 g of grated gruyère cheese,
salt, pepper.

METHOD
1 Preheat the thermostat oven 7 (210 ° C).
2 In a bowl break the whole eggs, add the cream, a pinch of salt, pepper, beat with a whisk.
3 Unroll the dough in the mold with the baking paper. Prick the dough with a fork.
4 Drain and crumble the tuna. Cut the surimi into slices. Divide the tuna and the surimi over the dough.
5 Pour the prepared cream and sprinkle generously with grated Gruyère cheese.
6 Bake for 30 minutes.
Special containment: if you do not have surimi, it does not matter, it is also good with only the tuna, then put 190 g or a box.
Health info: tuna and surimi, which are less fatty than bacon, provide excellent quality proteins. This quiche has a good nutritional balance: just complete it with vegetables to get a full meal.
Recipe from the book: A table les Ados: by Ghislaine Ramalli with dietetics Véronique Liégeois.