



Salade de homard, concombre, radis & céleri

4 portions

Ingrédients

- 300 g chair de homard cuite
 - 80 g radis tranchés finement
 - 120 g concombre en dés
 - 40 g céleri en fine brunoise
 - 2 oignons verts émincés
 - Ciboulette et aneth au goût
-

Vinaigrette

- 2 c. à soupe huile
 - 1 à 1,5 c. à soupe vinaigre de cidre
 - ½ c. à thé moutarde Dijon
 - ½ c. à thé miel ou sirop d'érable
 - Sel et poivre
 - ½ c. à thé sumac (Facultatif)
-

Préparation

1. Saler légèrement le concombre et laisser égoutter quelques minutes.
2. Mélanger les radis, le concombre, le céleri, les oignons verts et les herbes fraîches.
3. Ajouter délicatement la chair de homard en gros morceaux.
4. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

5. Assaisonner la salade au dernier moment afin de conserver toute la fraîcheur et le croquant des légumes.
6. Décorer avec un peu de sumac, rondelles de radis et des herbes fraîches au goût.

Croquettes de crevettes nordiques & mayo aux algues

4 portions

Croquettes

250 g crevettes nordiques
1 gousse d'ail hachée
2 oignons verts émincés
1 c. à thé moutarde
2 c. à soupe mayonnaise
Quelques gouttes de sauce piquante
1 œuf
½ tasse chapelure ou panko
2 c. à soupe persil haché ou herbes au goût
Chapelure supplémentaire pour enrober
Huile pour cuisson
Sel et poivre

Mayo aux algues

¼ tasse mayonnaise
1 c. à thé flocons d'algue
Poivre au goût

Préparation

1. Hacher grossièrement les crevettes nordiques.
2. Dans un bol, mélanger les crevettes, l'ail, les oignons verts, la moutarde, la mayonnaise et la sauce piquante. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Ajouter l'œuf, la chapelure et les herbes fraîches, puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
4. Former de petites boules et les enrober légèrement de chapelure.
5. Chauffer un peu d'huile dans une poêle.
6. Cuire les croquettes environ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
7. Préparer la mayo aux algues. Mélanger la mayonnaise et les flocons d'algue.
8. Servir les croquettes chaudes avec la mayo aux algues.

Tartine d'œufs brouillés au crabe

2 portions

Ingrédients

- 4 œufs
 - 120 g chair de crabe
 - 2 tranches de pain grillé
 - 20 g beurre
 - 1 c. à soupe crème
 - 1 gousse d'ail
 - Mayonnaise
 - Ciboulette ou oignon vert
 - Sel et poivre
-

Préparation

1. Griller les tranches de pain jusqu'à obtenir une belle coloration.
2. Frotter immédiatement les tartines chaudes avec la gousse d'ail.
3. Étendre une fine couche de mayonnaise sur le pain grillé.
4. Battre les œufs avec la crème.
5. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu doux à moyen-doux.
6. Ajouter les œufs et cuire lentement en remuant constamment afin d'obtenir une texture très crémeuse.
7. Ajouter la chair de crabe à la toute fin afin de simplement la réchauffer sans trop la cuire.
8. Déposer généreusement les œufs brouillés au crabe sur les tartines.
9. Garnir de ciboulette ou d'oignon vert et terminer avec un peu de poivre frais.

Crabe grillé au BBQ

2 Portions

Ingrédients

- 4 Sections de crabe des neiges
- 60 g beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- Flocons de piment au goût
- Zeste de citron
- Un peu de jus de citron
- Persil ou ciboulette hachée
- Sel et poivre

Préparation

1. Inciser les pattes de crabe sur la longueur pour permettre au beurre aromatique de bien pénétrer.
2. Faire fondre le beurre dans une petite casserole.
3. Ajouter l'ail haché et les flocons de piment. Cuire doucement 1 à 2 minutes, sans brûler l'ail.
4. Retirer du feu, puis ajouter le zeste de citron, un peu de jus de citron et les herbes fraîches.
5. Badigeonner les sections de crabe avec le beurre aromatique avant la cuisson.
6. Préchauffer le BBQ à feu moyen-élevé.
7. Déposer les sections de crabe côté chair directement sur la grille chaude.
8. Cuire 2 à 3 minutes pour légèrement colorer et réchauffer la chair.
9. Retourner les sections, badigeonner de nouveau généreusement et poursuivre la cuisson environ 3 minutes.
10. Terminer avec un peu de sel et du poivre frais avant le service.

Bisque de homard aux tomates fraîches, fenouil, piment & hydromel

2 portions

Ingrédients

- Carapace de 1 homard, cassée grossièrement
- 2 petites tomates mûres en dés
- 1 petit oignon émincé
- 1 branche de céleri en morceaux
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ carotte en morceaux
- ½ c. à thé graines de fenouil
- 1 petit piment fort
- 2 c. à soupe huile
- 60 ml hydromel ou vin blanc
- 500 ml eau
- 100 ml crème
- Sel et poivre

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une casserole.
2. Ajouter les carapaces de homard et les faire bien griller quelques minutes pour développer les arômes.
3. Ajouter l'oignon, le céleri et la carotte, puis cuire quelques minutes.
4. Ajouter les graines de fenouil, les tomates et l'ail.
5. Cuire jusqu'à ce que les tomates deviennent compotées et légèrement concentrées.
6. Déglacer avec l'hydromel ou le vin blanc, puis laisser réduire 1 à 2 minutes.
7. Ajouter le petit piment fort, puis verser l'eau.
8. Porter à légère ébullition et laisser mijoter 20 à 30 minutes.
9. Filtrer en pressant légèrement les carapaces et les légumes.
10. Remettre le bouillon sur le feu, ajouter la crème, puis rectifier avec sel et poivre.

Tacos de sébaste de Gaspésie, chou rouge & sauce aux algues

4 portions

Ingrédients

Sébaste

400 g filets de sébaste
3 c. à soupe farine
1 c. à thé paprika doux
½ c. à thé ail en poudre
Huile pour cuisson
Sel et poivre

Garniture de chou rouge

2 tasses chou rouge finement émincé
2 oignons verts émincés
1 c. à soupe vinaigre de cidre
Pincée de sel

Sauce nordique aux algues

¼ tasse yogourt nature
¼ tasse mayonnaise
1 c. à thé flocons d'algue
Quelques gouttes de sauce piquante
Sel et poivre

Montage

4 tortillas
Herbes fraîches au goût

Préparation

1. Mélanger le chou, les oignons verts, le vinaigre et une pincée de sel. Réserver.
2. Mélanger le yogourt, la mayonnaise, les flocons d'algue et la sauce piquante.
Assaisonner légèrement avec sel et poivre. Réserver au froid.
3. Dans un bol, mélanger la farine, le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
4. Enrober légèrement les filets de sébaste dans le mélange de farine.
5. Chauffer un peu d'huile dans une poêle.
6. Cuire les filets environ 2 minutes du premier côté et 1 à 2 minutes de l'autre côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés tout en restant juteux.
7. Réchauffer les tortillas.
8. Garnir les tortillas de chou rouge, de sébaste croustillant et de sauce nordique aux algues.
9. Servir immédiatement.

Ceviche de flétan

2 portions repas 4 portions entrée

Ingrédients

250 g filet de flétan frais

½ oignon rouge émincé finement

Jus d'une limes

½ poivron rouge en brunoise

1 petit jalapeño en brunoise

1 petite tomate en brunoise

¼ concombre en brunoise

2 c. à soupe coriandre fraîche hachée (ou herbes au choix)

Sel et poivre

Préparation

1. Émincer finement l'oignon rouge.
2. Déposer l'oignon dans un bol, saler légèrement, ajouter le jus de lime et réserver quelques minutes.
3. Tailler le poivron rouge, le jalapeño, la tomate et le concombre en fine brunoise.
4. Couper le filet de flétan en petits cubes.
5. Ajouter les oignons rouges et leur jus de lime au flétan, puis ajouter le jalapeño.
6. Mélanger délicatement et laisser agir quelques minutes, juste assez pour assaisonner le poisson.
7. Ajouter le poivron rouge, la tomate et le concombre.
8. Mélanger doucement.
9. Ajouter la coriandre fraîche ou le persil, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre, puis servir immédiatement bien frais.

Escabèche d'omble chevalier et crevette à l'érable

Ingrédients

Pour l'escabèche

- 1 filet d'omble chevalier, sans arêtes
- 1 poignée de crevettes nordiques
- 1 petit oignon émincé
- 1 petite carotte en petite brunoise
- 1 petite gousse d'ail tranchée
- 125 ml (½ tasse) d'huile
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 à 6 grains de poivre
- Sel

Pour servir

- Pain grillé
 - 1 gousse d'ail
-

Préparation

1. Couper l'omble chevalier en morceaux d'environ 2 à 3 cm. Déposer dans un bol et saler légèrement.
2. Ajouter les crevettes nordiques avec le poisson.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon, la carotte et l'ail dans l'huile pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajouter le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et les grains de poivre. Porter doucement à frémissement.
5. Verser immédiatement la marinade très chaude sur l'omble et les crevettes.
6. Laisser reposer environ 5 minutes afin que la chaleur de la marinade cuise délicatement le poisson.
7. Servir avec du pain grillé frotté à l'ail.