



Le thème du mois de septembre 2021

Le poisson

Recommandations

- ▲ Manger du poisson **2x par semaine** dont un poisson gras (sardine, maquereau, saumon, hareng).
- ▲ Le poisson est une source privilégiée en **oméga-3** mais il contient également des protéines de bonne qualité, des minéraux et des vitamines (A,D,E) indispensables à la santé.

Effets sur la santé

- ▲ Les oméga-3 contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires et sont nécessaires au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Consommation

- ▲ Ils peuvent être consommés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve, en variant les espèces.

Nos idées de recettes

↪ Pain de thon à la tomate



Ingrédients pour 6 personnes:

3 tomates – 3 petits oignons (ou 3 échalotes) – 3 œufs – 40g de maïzena – 2 c à café de moutarde – 100g de fromage blanc – 300g de thon au naturel (poids net égoutté) – persil – sel et poivre

Préparation:

Préchauffer le four à 200°.

Couper les tomates en dés, peler et émincer grossièrement les oignons. Dans un premier temps, mixer tous les ingrédients sauf le thon et assaisonner puis ajouter le thon et mixer à nouveau rapidement.

Cuire la préparation dans un moule en silicone ou dans un moule traditionnel au bain-marie pendant 45 minutes.

A déguster chaud ou froid accompagné d'une salade mêlée.

↳ Gratin de poireaux et de hareng fumé

Ingrédients pour 4 personnes:

4 beaux poireaux – 1 oignon – 3 filets d'harengs fumés sous vide – 3 œufs – 2 c à soupe d'huile d'olive – 2 c à soupe de crème fraîche épaisse – 60g de gruyère râpé – sel et poivre

Préparation:

Nettoyer les poireaux et les détailler en rondelles.

Les faire suer dans une sauteuse avec l'huile d'olive sur feu doux et à couvert pendant 20 à 25 minutes en remuant souvent.

Préchauffer votre four à 180°.

Une fois la fondue de poireaux prête, ajouter l'oignon émincé finement, les filets d'harengs coupés en petits morceaux et le mélange œufs – crème – sel – poivre (pas trop de sel car les harengs sont déjà bien salés).

Disposer la préparation dans un plat à gratin ou plusieurs plats individuels, saupoudrer de gruyère râpé et enfourner pour environ 30 mn (suivant la taille du plat).

Servir avec une salade



↳ Pot-au-feu de la mer



Ingrédients pour 4 personnes :

600g de poissons à chair ferme (lotte, saumon, haddock...) – 200g de crevettes cuites décortiquées – 4 pommes de terre (environ 600g) – 6 carottes – 4 branches de céleri – 1 gros oignon – 25cl de vin blanc sec – 1,5l de fumet de poisson – 1 c à soupe d'huile – 2 c à soupe de crème fraîche allégée – 1 bouquet garni – persil plat – sel et poivre

Préparation:

Eplucher et laver les carottes et le céleri puis les tailler en tronçons.

Peler et émincer finement l'oignon, le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Verser le vin blanc et porter à ébullition. Ajouter le fumet de poisson et, à ébullition, déposer tous les légumes, les pommes de terre et le bouquet garni. Assaisonner selon votre goût et cuire 25 minutes à petits bouillons sans couvrir.

Couper les poissons en morceaux de 5 cm de côté environ. Les plonger dans le pot-au-feu et prolonger la cuisson de 10 minutes en gardant toujours un léger frémissement. Ajouter les crevettes et faire chauffer 2 minutes supplémentaires.

Ajouter la crème et mélanger délicatement. Parsemer de persil plat ciselé juste avant de servir dans des assiettes creuses ou dans des cocottes individuelles.

