

Pain de poisson :

Pour 4 personnes :

- 400g de cabillaud, lieu ou limande
- 2 œufs
- jus de citron
- Aromates



Pocher le poisson au court bouillon, l'émietter et le battre avec l'œuf entier.
Parfumer avec du jus de citron et les aromates de votre choix
Cuire 20 minutes à four chaud dans 4 moules individuels.

Papillotes de saumon aux endives et aux coques :

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de saumon
- 6 endives
- 500g de coques
- 1 citron vert
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- aneth
- Sel, poivre



Faites dégorger les coques 1 heure dans de l'eau fraîche pour qu'elles rendent leur sable. Égouttez les, faites-les s'ouvrir à feu vif dans un faitout. Rincez-les ensuite sous un filet d'eau froide et décoquillez-les. Coupez les endives en 2, enlevez la partie dure du pied. Plongez-les 3 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les en pressant avec une spatule.

Préparez 4 grandes feuilles d'aluminium

Préchauffez le four th.7 (210°C)

Coupez le zeste du citron vert en minces filaments

Badigeonnez d'huile le papier aluminium, disposez-y une couche d'endives puis de saumon. Salez et poivrez, répartissez la moitié du zeste de citron vert ainsi que les coques.

Refermez soigneusement les papillotes en repliant les bords en ourlets.

Enfournez-les pendant 10 minutes

Ouvrez les papillotes : salez, poivrez et parfumez de jus de citron vert et d'aneth.

Blanquette de Lotte

Pour 4 personnes :

- 25 cl de lait écrémé
- 800g de lotte
- 1 Litre de moule
- 2 échalotes
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 citron
- 20 cl de crème allégée
- 2 jeunes d'œuf
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère de gros sel
- Sel, poivre



Peler, hacher finement les échalotes, les mettre dans un faitout et arroser de vin blanc.

Faire cuire à feu doux sans couvrir jusqu'à ce que le vin réduise de moitié.

Entre temps, gratter et laver les moules.

Les ajouter dans le faitout avec le bouquet garni et poivrer.

Couvrir et laisser cuire 3 à 5 minutes sur feu vif en secouant à plusieurs reprises afin que les coquilles s'ouvrent.

Laisser tiédir avant de décoquiller les moules, filtrer le jus de cuisson.

Couper la lotte en morceaux et les mettre dans un autre faitout.

Verser dessus le lait et 75cl d'eau froide.

Ajouter le gros sel, les grains de poivre et me citron coupé en rondelle.

Porter à ébullition sur feu doux.

Laisser pocher 5 minutes à frémissement.

Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 10 minutes avant d'égoutter.

Verser le jus de cuisson des moules et la crème dans une casserole.

Laisser bouillir 5 minutes à feu vif.

Baisser le feu puis ajouter les moules et poursuivre la cuisson 1 minute. Hors feu, incorporer les jeunes d'œufs en remuant la casserole dans un mouvement de va et vient.

Napper les morceaux de lotte égouttés de cette sauce.

Brochettes des Caraïbes

Pour 4 personnes :

- 400 g de noix de st Jacques
- 1 ananas frais
- 1 courgette
- 200 g de tomates-cerise
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- Pour la marinade :
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- curry
- sel, poivre



Lavez les légumes et coupez-les en dés.

Retirez la peau de l'ananas puis coupez-le également en dés.

Préparez la marinade:

Dans un saladier, pressez le jus du citron puis ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive ainsi que le curry à votre convenance.

Ajoutez tous les légumes et fruits et laissez mariner pendant 2 heures.

Façonnez les brochettes en alternant les noix de st jacques et les légumes.

Laissez égoutter et mettez à feu vif dans une poêle ou au barbecue.

Rouleaux de saumon minceur

Pour 4 personnes :

- 2 tranches de saumon fumé
- 100 g de filet de saumon frais
- 20 g d'œufs de saumon (ou de lump)
- 1 salade
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème fraîche liquide à 5 % de MG
- 1 c. à café de moutarde
- ciboulette
- sel, poivre



Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile. Faites-y cuire le saumon assaisonné de sel et de poivre à feu vif 2 min de chaque côté. Laissez ensuite refroidir puis émiettez-le. Mixez les miettes de saumon avec la crème liquide allégée et la moutarde. Ajoutez la ciboulette ciselée aux rillettes.

Étalez les tranches de saumon fumé et tartinez-les de rillettes de saumon frais.

Puis roulez les tranches de saumon sur elles-mêmes et découpez des tronçons de 3 cm environ.

Dressez chaque rouleau de saumon sur une feuille de salade, avec les œufs de saumon sur le dessus. Servez frais.

Filets de sole au cidre

Pour 4 personnes :

- 4 filets de sole
- 600 g de moules
- 2 blancs de poireaux
- 1 c. à café de fumet de poisson déshydraté
- 15 cl de crème fraîche épaisse allégée à 5% de MG
- 15 cl de cidre brut
- 15 g de beurre allégé
- thym, muscade
- sel et poivre



Préparez les moules : grattez-les. Mettez-les dans une marmite et laissez-les s'ouvrir à feu vif pendant 5 min environ. Egouttez-les et filtrez le jus.

Retirez les coquilles.

Coupez les filets de sole en deux. Réservez.

Dans une cocotte, faites fondre le beurre puis faites revenir les poireaux émincés préalablement lavés. Ajoutez les filets de sole. Versez ensuite le cidre et le jus des moules. Ajoutez enfin le fumet de poisson et le thym. Assaisonnez. Laissez mijoter à feu doux 2 min environ. Puis couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 8 min.

Ajoutez la crème, les moules et une pointe de muscade. Laissez épaissir 2 min tout en surveillant la cuisson des soles et servez.

Dos de cabillaud aux épinards

Pour 4 personnes :

- 600 g de filet de cabillaud
- 600 g d'épinards hachés (en conserve ou surgelés)
- 20 cl de crème fraîche allégée à 3% de MG
- 1 c. à café de fumet de poisson
- 2 c. à café de moutarde
- sel et poivre



Préparez le cabillaud : rincez-le et faites-le cuire à la vapeur 15 min environ.

Mettez les épinards à chauffer tout doucement.

Pendant ce temps, dans une marmite, portez la crème allégée à ébullition avec le fumet de poisson. Laissez réduire 3 min environ. Hors du feu, incorporez la moutarde, en fouettant vivement. Assaisonnez.

Mettez le cabillaud au centre dans un plat nappé de sauce et entouré des épinards.

Servez.