



Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur

Irène Karsenty

Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur Irène Karsenty

Excellents pour la santé avec leur apport en minéraux et oméga 3, les produits de la mer nous offrent une incroyable variété de saveurs. Légers et rapides à cuisiner, disponibles frais mais aussi congelés, ils sont à l'unisson de nos modes de vie d'aujourd'hui. Avec ces 120 recettes signées Cuisine et Vins de France, découvrez ou redécouvrez plus d'une trentaine de poissons, crustacés et coquillages. Pour bien les choisir, suivez nos infos pratiques. Au four, en brochettes, poêlés, en salades, en soupes, en risottos, avec des pâtes, en cocottes, en gratins, en carpaccios, en tartares, farcis, ils inspirent de multiples plats classiques ou originaux, faciles à réussir.

 [Télécharger Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveu ...pdf](#)

255 pages

Extrait

Le haddock

Ce nom désigne de l'églefin en filet qui a été fumé. Cette opération lui donne une jolie couleur orangée et lui permet de se conserver plus longtemps. L'églefin est un poisson maigre, proche du cabillaud, du lieu noir et du lieu jaune. Il est très populaire en Angleterre, car c'est l'un des poissons les plus utilisés pour les fish and chips. Il a tendance à être surpêché en Islande et sur la côte Ouest de l'Écosse. Mieux vaut donc éviter les poissons en provenance de ces zones de pêche.

Ses atouts nutritionnels

Il apporte 75 kcal aux 100 g, des protéines, des vitamines PP et B12, de l'iode, du sélénium, du zinc et du potassium.

Comment l'utiliser

Le haddock se prépare très facilement juste poché dans du lait ou un mélange d'eau et de lait. Évitez de le cuire nature au four : sa chair serait alors desséchée. Il s'accompagne d'une sauce à la crème, de légumes et de pommes de terre vapeur, compose de délicieux parmentiers ou gratins et des choucroutes de poisson. Il peut aussi parfumer des pâtes, du riz ou une salade tiède de lentilles.

*

Gratin de poireaux au haddock

FACILE ET ABORDABLE

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

800 g de poireaux / 300 g de haddock / 100 g de mimolette / 30 cl de lait / 30 cl de crème liquide / 2 pincées de noix muscade râpée / sel / poivre

Nettoyez et rincez soigneusement les poireaux, puis coupez-les en tronçons de 15 cm. Faites-les blanchir 10 min dans de l'eau bouillante salée, puis coupez-les en deux dans la longueur.

Faites frémir le lait additionné de la même quantité d'eau. Pochez le haddock dans ce liquide pendant 5 min. Égouttez-le et laissez-le tiédir.

Préchauffez le four à th. 6 (180°C). À l'aide d'un bon couteau, détaillez le haddock en lamelles de 1 cm de large tout en éliminant la peau. Râpez la mimolette sur une râpe à gros trous, mélangez-la à la crème, poivrez, parfumez de muscade.

Dans un plat à four, alternez tronçons de poireau et lamelles de haddock, puis nappez de crème au fromage. Enfournez pour 20 min et servez chaud.

ACCORD VIN : un côtes-du-jura chardonnay Présentation de l'éditeur

Excellents pour la santé avec leur apport en minéraux et oméga 3, les produits de la mer nous offrent une

incroyable variété de saveurs. Légers et rapides à cuisiner, disponibles frais mais aussi congelés, ils sont à l'unisson de nos modes de vie d'aujourd'hui. Avec ces 120 recettes signées Cuisine et Vins de France, découvrez ou redécouvrez plus d'une trentaine de poissons, crustacés et coquillages. Pour bien les choisir, suivez nos infos pratiques. Au four, en brochettes, poêlés, en salades, en soupes, en risottos, avec des pâtes, en cocottes, en gratins, en carpaccios, en tartares, farcis... ils inspirent de multiples plats classiques ou originaux, faciles à réussir.

Download and Read Online Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur Irène Karsenty

#7UK1SPM5H6A

Lire Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty pour ebook en ligne Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty à lire en ligne. Online Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty ebook Téléchargement PDF Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty Doc Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty Mobipocket Cuisine de la mer : 120 recettes santé et saveur par Irène Karsenty EPub

7UK1SPM5H6A7UK1SPM5H6A7UK1SPM5H6A