



IDEES RECETTES AVEC DU HADDOCK

IDEES RECETTES AVEC DU HADDOCK *(Filet d'Eglefin fumé)*





IDEES RECETTES AVEC DU HADDOCK

Idées recettes : LE PARMENTIER DE HADDOCK

Préparation : 45 min. - Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 800 g de pommes de terre, 500 g de haddock, 1 l de lait + 30 cl pour la purée, 30 g de beurre, chapelure.

Réalisation : Mettre les pommes de terre épluchées à cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 45 min. env.

Pendant ce temps, déposer le haddock dans une casserole et le recouvrir avec le lait. Faire chauffer. Dès les premiers frémissements, éteindre le feu, puis laisser pocher pendant 10 mn en recouvrant la casserole avec un couvercle.

Une fois les pommes de terre cuites, faire une purée classique avec lait et beurre (varier les proportions selon votre goût).

Sortir le haddock du lait et l'émietter.

Prendre un plat allant au four et le beurrer.

Disposer une couche de purée puis une couche de poisson émietté et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

Recouvrir alors la dernière couche de purée avec de la chapelure et déposer dessus quelques noisettes de beurre pour colorer le dessus du plat.

Enfourner pendant une vingtaine de minutes à thermostat 7 (210°C). Bon appétit !

Idées recettes : CRUMBLE DE HADDOCK EN PARMENTIER

Préparation : La veille - Cuisson : 30 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 kg de pommes de terre, 800 g de haddock, lait, 75 g de crème fraîche épaisse, 1 bouquet de ciboulette, 100g de beurre, 100 g de farine, 80 g de noix de cajou concassées grossièrement, 100g de parmesan râpé, poivre du moulin.

Réalisation : La veille, placer le haddock dans un plat et le couvrir le haddock de lait. Le laisser dessaler une nuit.

Le jour même, enlever le haddock du lait, le laisser égoutter, ôter la peau et les éventuelles arêtes puis l'émietter.

Eplucher les pommes de terre, les rincer et les cuire à la vapeur environ 15 minutes.

Pendant ce temps, faire chauffer le lait dans lequel le haddock a dessalé et préparer le crumble : mélanger la farine, le parmesan râpé, le beurre et les noix de cajou concassées.

Ecraser les pommes de terre cuites avec un presse purée et ajouter la crème, 50g de beurre, la ciboulette ciselée et enfin le lait chaud.

Poivrer. Ne pas saler car le lait a déjà absorbé le sel du haddock.

Dans un plat à gratin légèrement beurré, disposer la purée puis le haddock.

Enfin émietter le crumble sur le dessus du plat et enfourner à thermostat 6 (180°C) pendant 30 minutes environ. Bon appétit !

Idées recettes : FILET DE HADDOCK AU CURRY

Préparation : Une demi-journée avant - Cuisson : 15 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 800g de haddock, lait, 20 g de beurre, 1 oignon, 20g de curry, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, poivre, ciboulette.

Réalisation : Faire dessaler le haddock en le couvrant de lait froid. Mettre au frais pendant 4 à 5 heures.

Enlever la peau et les éventuelles arêtes restantes et découper le filet en cubes.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et ajouter l'oignon émincé puis, dès coloration, les morceaux de haddock. Laisser cuire 15 minutes environ à feu doux.

Saupoudrer de curry et ajouter 10 cl du lait dans lequel le haddock a dessalé.

Au moment de servir, ajouter la crème, poivrer et servir avec la ciboulette hachée. Bon appétit !



IDEES RECETTES AVEC DU HADDOCK

Idées recettes : HADDOCK AU WHISKY

Préparation : 10 min. - Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 filets de haddock, 2 échalotes, 30 g de beurre, 1 cuiller à soupe de farine, 1 cuiller à soupe de whisky, 10 cl de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, 1 verre de lait, poivre, pommes de terre.

Réalisation : Ôter la peau et les éventuelles arêtes des filets. Tailler la chair en morceaux. Eplucher les échalotes et les hacher très finement. Faire fondre le beurre dans une casserole puis faire rissoler les échalotes hachées pendant 2 minutes sans les laisser colorer. Saupoudrer de farine, ajouter la crème fraîche et le whisky, poivrer.

Mélanger le tout vivement puis ajouter le verre de lait. Porter à ébullition et ajouter le haddock. Laisser cuire le tout environ 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Faire sauter les pommes de terre coupées en dés avec un peu d'huile d'olive. Dès qu'elles sont bien cuites, ajouter le mélangeur haddock crème fraîche échalotes et parsemer de gruyère. Laisser fondre doucement puis servir chaud.

Gratiné au four, ce plat sera encore plus raffiné.

Bon appétit !

Idées recettes : RISOTTO HADDOCK ET POIREAUX

Préparation : 10 min. - Cuisson : 30 min. Repos : 15 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 420 g de haddock, 180 g de fromage frais ail et fines herbes, 2 poireaux, 300g de riz à risotto, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, 1 l d'eau, 1 bouillon cube aux légumes, ciboulette. Poivre du moulin.

Réalisation : Dessaler le haddock en le couvrant d'eau bouillante. Laisser reposer 15 min.

Dans une sauteuse, faire revenir les poireaux nettoyés et découpés en rondelle pendant 5 min. avec l'huile.

Verser par-dessus le riz et la moitié du bouillon en mélangeant jusqu'à presque absorption puis ajouter du bouillon. La cuisson doit être douce. Egoutter le haddock et l'effriter. L'incorporer ainsi que le fromage frais et la ciboulette.

Bon appétit !

Idées recettes : CULLEN SKINK

Préparation : min. - Cuisson : min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 500 g de haddock, 1 oignon émincé, 1 feuille de laurier, 600 ml de lait, 600 ml d'eau, 500g de pommes de terre.

Réalisation : Placer le haddock dans un récipient allant au feu et le couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser frémir jusqu'à ce que le poisson soit cuit (6 min). Eplucher, laver et couper les pommes de terre en gros morceaux et les cuire à l'eau avant de les écraser en purée.

Ôter le poisson de son eau de cuisson en la conservant. Enlever la peau et les arêtes, émietter la chair.

Remettre la peau et les arêtes dans l'eau de cuisson et ajouter l'oignon et la feuille de laurier. Couvrir et faire mijoter à feu doux 20 min.

Filtrer le bouillon obtenu.

Remettre le bouillon filtré dans une cocotte propre puis porter à ébullition. Ajouter le lait bouillant et le poisson émietté. Laisser cuire à feu doux 3-4 min. sans laisser attacher. Ajouter progressivement et en remuant la purée de pommes de terre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Poivrer. Ne saler que si nécessaire. Parsemer de persil au moment de servir avec des toasts grillés. Bon appétit !



IDEES RECETTES AVEC DU HADDOCK

Idées recettes : RILLETES DE HADDOCK AU CITRON CONFIT

Préparation : 20 min. - Cuisson : 30 min – Facile et bon marché.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 300 g de haddock, 500 ml de lait entier, 2 cuillers à soupe de crème épaisse, 4 cuillers à soupe de fromage blanc, 1 cuiller à café de grains de fenouil, 1 bouquet de ciboulette hachée, 1 demi citron confit, 1 jus de citron, poivre.

Réalisation : Placez le haddock dans un récipient allant au feu et le couvrir du lait. Portez à ébullition puis éteignez le feu et laissez refroidir. Egouttez le poisson, retirez la peau, émiettez-le et écrasez-le avec une fourchette. Mélangez-le avec la crème, le fromage blanc et le jus de citron.

Saupoudrez de grains de fenouil, ajoutez la ciboulette, citron confit haché, poivrez, mélangez, filmez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Bon appétit !

Source : <http://www.cuisineactuelle.fr/recettes/rillettes-de-haddock-au-citron-confit-332766>

Idées recettes : VELOUTE DE PANAIS AUX PETALES DE HADDOCK ET A L'ESTRAGON

Préparation : min. - Cuisson : min

Ingrédients (pour 2 personnes) : 3 petits panais, 2 grosses pommes de terre, 80g de haddock environ, 2 branches d'Estragon frais, 2 cuillers à soupe de crème, sel et poivre du moulin, baies roses, huile d'olive bio de première pression à froid.

Réalisation : Eplucher les pommes de terre et les panais, les couper en dés et les mettre à cuire en les couvrant d'eau à hauteur. Pendant ce temps ôter la peau du haddock, et le cuire dans un filet d'huile d'olive avec un peu d'eau puis réserver.

Mixer les légumes au mixer plongeant, assaisonner légèrement et servir dans les assiettes.

Effeuillez le haddock et le répartir dessus, ajouter les feuilles d'estragon, les baies roses et laisser filer un peu d'huile d'olive.

Servir le jus de cuisson du haddock à côté...

Bon appétit !

Source : <http://www.grelinnetecassolettes.com/2017/10/veloute-de-panais-aux-petales-de-haddock-et-a-l-estragon.html>

Idées recettes : GRATIN DE POIREAUX AU HADDOCK

Préparation : min. - Cuisson : min

Ingrédients : 5 poireaux, 200 g de haddock fumé, 100 g de comté, 200 g de crème fraîche, 25 cl de lait, 2 échalotes, 10 cl de vin blanc sec, thym, muscade.

Réalisation : Plonger le haddock dans un mélange de lait et de court bouillon froid à parts égales. Faire chauffer pendant 8 minutes environ sans atteindre l'ébullition. Retirer le haddock et réserver. Émincer l'oignon et les échalotes, les faire suer dans une noix de beurre. Laver et couper les poireaux en fins tronçons puis les ajouter aux oignons et laisser cuire à feu doux pendant dix minutes environ. Arroser de vin blanc et poursuivre la cuisson quelques minutes à feu moyen avant d'ajouter la crème fraîche. Ajouter une pointe de muscade et un brin de thym. Laisser cuire pendant cinq minutes supplémentaires. Retirer la peau et les arrêtes du poisson et l'effeuiller. Ajouter délicatement à la préparation de poireaux. Disposer dans un plat à gratin beurré en alternant les couches avec du comté râpé. Finir par une couche de fromage. Cuire au four à 180°C pendant 30 minutes environ puis passer sous le grill pendant 5 minutes.

Source : <https://www.france.tv/france-2/c-est-au-programme/332627-gratin-de-poireaux-au-haddock.html>



IDEES RECETTES AVEC DU HADDOCK

Idées recettes : SALADE DE POMMES DE TERRE ET DE HADDOCK

Préparation : 15 min. - Cuisson : 20 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 600 g de haddock, 750 g de petites pommes de terre, 6 oignons blancs, 5 cuillers à soupe d'huile, 1 citron, sel et poivre.

Réalisation : Cuire les pommes de terre durant 15 minutes à l'eau bouillante puis les égoutter. Couper le haddock et les oignons blancs en fines tranches. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le jus du citron, du sel et du poivre. Disposer les pommes de terre dans un saladier et recouvrir avec le haddock et l'oignon émincés. Arroser avec la vinaigrette et servir tiède. Bon appétit !

Idées recettes : CREME DE HADDOCK

Préparation : min. - Cuisson : 15 min. Repos : 1 heure.

Ingrédients (pour 4 personnes) : environ 500g de haddock, ¼ l de lait, 250 g de crème fraîche épaisse, 2 gousses d'ail, un peu de jus de citron, 1 bouquet de ciboulette, piment d'Espelette ou poivre du moulin, 1 baguette.

Réalisation : Plonger les filets de haddock dans un mélange d'eau et de lait. Porter à ébullition. Aux premiers bouillons, éteindre el feu et laisser pocher le poisson pendant 15 minutes. Pendant ce temps, ciseler la ciboulette et hacher l'ail.

Egoutter le haddock et effiloche la chair. Mettre cette purée dans un saladier et ajouter l'ail, du jus de citron et la crème fraîche. Donner deux tours de poivre ou ajouter le piment d'Espelette. Bien mélanger et réserver au frais pendant 1 heure. Couper la baguette en tartines au moment de servir. Bon appétit !

Idées recettes : TARTARE DE HADDOCK FROMAGE FRAIS ET AGRUMES

Préparation : min. - Cuisson : 35 min.

Ingrédients (pour 6 personnes) : 100 g de haddock, 300g de fromage blanc, 1 pamplemousse rose, 1 jus de citron, 60g d'œufs de truite, 80g de concombre coupé en petits dés, 1 cuiller à soupe de coriandre fraîche, finement ciselée, sel marin.

Réalisation : Mettre le fromage blanc dans un saladier, y ajouter le jus de citron filtré, les dés de concombre et les œufs de truite. Ajouter quelques pincées de sel et bien mélanger. Répartir le mélange dans des verrines et garder au frais.

Peler le pamplemousse à vif puis le détailler en quartier (enlever les pépins et parties blanches). Couper les quartiers en petits morceaux et les disposer dans un second saladier. Enlever la peau et les arêtes du haddock puis le découper en petits morceaux et l'ajouter au pamplemousse. Ajouter la coriandre ciselée et bien mélanger jusqu'à homogénéité.

Ajouter ce tartare aux verrines, au-dessus du mélange au fromage blanc et garder le tout au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Vous pouvez présenter ces verrines avec une salade de cresson légèrement vinaigrée. Bon appétit !

Idées recettes : HADDOCK CHOWDER

Préparation : 20 min. - Cuisson : min.

Ingrédients (pour 4 personnes) : 200 g de haddock coupé en morceaux, 1 gros oignon, 1 blanc de poireau, 2 carottes, 1 grosse noix de beurre, 400 g de pommes de terre, 1 bouillon cube aux légumes, 25 cl de crème liquide, 1 cuiller à soupe de farine diluée dans de l'eau, quelques brins d'aneth.

Réalisation : Dans une cocotte, faites revenir l'oignon épluché et émincé avec le blanc de poireau détaillé et les carottes épluchées et coupées en petits morceaux dans le beurre. Déposez ensuite les pommes de terre épluchées et coupées en cubes. Mouillez à hauteur et portez à ébullition avec le cube de bouillon de légumes. Une fois l'eau portée à ébullition, laissez cuire 15 minutes environ selon la taille des pommes de terre. Lorsque celles-ci sont cuites, ajoutez la crème liquide et la farine diluée dans un peu d'eau. Incorporez bien et ajoutez le haddock coupé en morceaux. Poursuivez la cuisson 5 minutes environ avec l'aneth. Servez aussitôt ! Bon appétit !