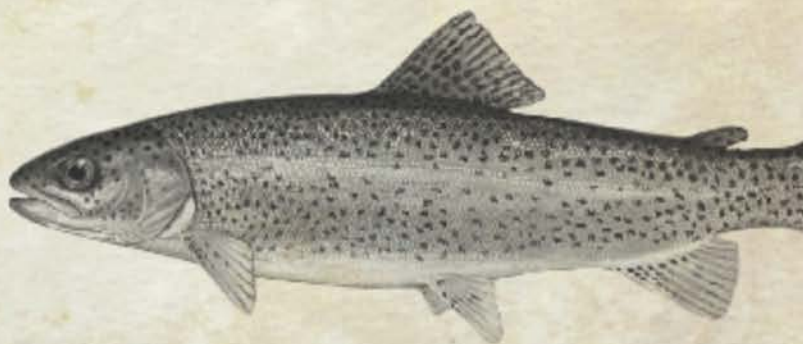




Recettes traditionnelles
québécoises autour du
poisson fumé





Les entrées

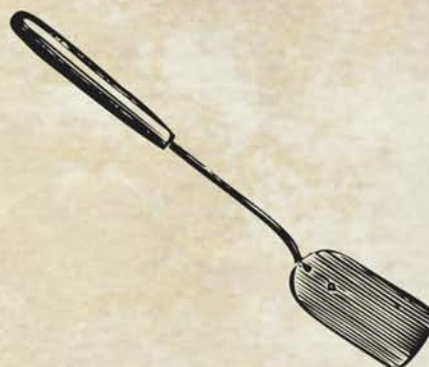


Crêpes au saumon fumé

Ingrédients (pour 5 personnes)

Pâte à crêpe :

- 2 oeufs entiers
- 75 g de farine
- 30 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 250 ml de lait
- quelques brins d'aneth frais



Garniture :

- 250 g de fromage à la crème
- 125 ml de crème à 35 %
- 10 tranches de saumon fumé doux
- quelques brins d'aneth

Préparation

Battre énergiquement les oeufs, la farine, le beurre et le sel. Ajouter le lait petit à petit afin de détendre la pâte. Assaisonner d'aneth ciselé. Dans une poêle en téflon carrée, cuire les crêpes à feu moyen. Pour obtenir des crêpes ultra-fines, recouvrir tout le fond de la poêle avec le moins de pâte possible.

Mélanger au robot le fromage et la crème. Étendre les crêpes et les tartiner finement de fromage. Déposer ensuite les tranches de saumon et rouler les crêpes en cylindres. Réfrigérer 30 minutes. Découper les crêpes en cylindres. Réfrigérer 30 minutes. Découper les crêpes en tronçons de 2 à 3 cm. Laisser tempérer avant de servir et enjoliver d'un plumet d'aneth.

Source : Cazalais Normand, *Saveurs du Québec : l'art d'apprêter les quatre saisons*, Éditions Stromboli, Saint-Lambert, 1994.

Bâtonnets au hareng fumé

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 pâte à pizza non cuite
- 125 ml de beurre
- 20 ml de tapenade de hareng fumé
- 250 ml de mozzarella râpée
- 60 ml de hareng fumé coupé en petits morceaux

Préparation

Étendre le beurre, puis la tapenade de hareng fumé sur la pâte à pizza. Recouvrir de fromage. Ajouter le hareng. Cuire à 400 °F pendant une dizaine de minutes. Découper la pizza en bâtonnets et servir.

Source : Fisher George et Arseneau Pascal, *Le goût des îles : cuisine et saveurs des îles de la Madeleine*, Nimbus Publishing, Halifax, 2004.



Salade de topinambours au saumon fumé

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 450 g de topinambours
- 1 oignon rouge moyen (90 g) en petits dés
- 3 oeufs durs
- 300 g de saumon fumé
- 1 paquet de germinations de tournesol (100 g)

Sauce-vinaigrette :

- 250 ml d'eau bouillante
- 10 ml de concentré de poisson
- 20 g de moutarde de Dijon
- 450 ml de crème à 32%
- 5 g d'estragon séché
- 8 g de fécule de maïs diluée dans 30 ml d'eau froide
- 10 ml de vinaigre d'estragon
- 0,30 g de poivre blanc

Préparation

La veille, faire cuire les topinambours à la vapeur puis les faire refroidir pour les peler et les placer au frais. Faire cuire les oeufs durs. Préparer aussi la sauce d'avance. Dissoudre le concentré de poisson dans l'eau bouillante puis y mélanger la moutarde et la crème. Ajouter l'estragon. Dissoudre la fécule dans l'eau froide et ajouter au dernier mélange. Cuire à feu moyen et laisser frémir doucement 1 minute en ajoutant le vinaigre d'estragon. Ranger la sauce au frais. Rajouter de la crème si elle est trop épaisse au moment du service.

Lors du service, couper les topinambours en fines rondelles et les placer dans les assiettes. Saupoudrer l'oignon rouge par dessus. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs et couper 1/2 blanc en lamelle par assiette. Couper les pieds blancs des germinations et les répandre. Napper la salade avec 40 ml de sauce par assiette. Étaler le saumon fumé par dessus et le saupoudrer avec le vert haché des germinations et les jaunes écrasés à la fourchette.

Source : Lambert Michel, *Histoire de la cuisine familiale du Québec : ses origines autochtones et européennes*, Éditions GID, Québec, 2006.

Salade César au hareng fumé

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1 laitue romaine
- 1/2 oignon rouge
- 30 ml de fromage parmesan
- 125 ml de croûtons à l'ail
- Sauce à salade César
- 1/2 filet de hareng fumé découpé en petits morceaux
- 6 oeufs de cailles, bouillis et décortiqués
- 125 ml de tapenade de hareng fumé
- 1/2 citron

Préparation

Laver, bien égoutter la laitue et trancher. Mettre dans un saladier. Ajouter l'oignon, la sauce à salade, le fromage, le hareng, les croûtons. Mélanger, presser le jus d'un quartier de citron sur la salade et servir. Les oeufs de caille et la tapenade de hareng fumé peuvent être ajoutés sur du pain grillé au moment de servir.

Source : Fisher George et Arseneau Pascal, *Le goût des îles : cuisine et saveurs des îles de la Madeleine*, Nimbus Publishing, Halifax, 2004.



Salade de mesclun à l'esturgeon fumé et aux mûres

Ingrédients (pour 6 personnes)

Salade :

- 170 g de mesclun ou de jeunes feuilles de romaines ou de jeunes feuilles de plantes sauvages
- 1 paquet de mûres fraîches (250 ml)
- 1 oignon rouge moyen en fines rondelles
- 300 g d'esturgeon fumé

Vinaigrette :

- 3 g de sel
- 0,5 g de poivre noir
- 2 g de sucre
- 1,2 g de moutarde anglaise en poudre
- 7 ml de vinaigre de framboises
- 65 ml d'huile de tournesol



Préparation

Préparer la vinaigrette dans le bol à salade avec un fouet. Juste au moment du service, ajouter le mesclun et mélanger rapidement. Répartir la salade dans 6 assiettes creuses. Y déposer en étoile 50 g de tranches d'esturgeon fumé coupées en lanières par convive. Répartir les mûres de façon égale à travers l'esturgeon.

Servir en entrée ou en repas léger, accompagné de pain grillé beurré coupé en losanges.

Source : Lambert Michel, *Histoire de la cuisine familiale du Québec : ses origines autochtones et européennes*, Éditions GID, Québec, 2006.

Betterave rôtie à la truite fumée

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 petites betteraves pelées
- 3 truites fumées
- 125 ml de vin blanc
- 1 oignon
- 15 ml de crème à 35 %
- 1 citron
- 125 g de beurre salé
- 25 ml de caviar
- quelques brins de ciboulette



Préparation



Emballer les betteraves dans une feuille de papier d'aluminium et cuire au four 40 minutes à 375 °F. Émincer les truites. Faire réduire le vin blanc avec l'oignon émincé jusqu'à consistance sirupeuse. Incorporer la crème, quelques gouttes de citron et le beurre froid en petits cubes. Remuer continuellement, sans jamais bouillir, jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Réserver.

Retirer les betteraves du four. Couper les têtes et les trancher. Disposer dans chaque assiette les tranches de truites fumées et les tranches de betteraves en alternant. Garnir de caviar. Napper de sauce et parsemer de ciboulette ciselée.

Source : Cazalais Normand, *Saveurs du Québec : l'art d'apprêter les quatre saisons*, Éditions Stromboli, Saint-Lambert, 1994.

Salade d'esturgeon fumé

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de champignons des bois
- 1 bouquet de persil plat italien
- quelques feuilles de laitue frisée
- 125 ml d'huile d'olive
- 15 ml de vinaigre balsamique
- 300g d'esturgeon fumé tranché
- poivre noir, sel de mer

Préparation

««« Dans un poêlon, dorer les champignons dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le persil plat équeuté. Bien colorer. Aromatiser les feuilles de laitue d'une vinaigrette composée d'huile d'olive, de vinaigre, de sel et de poivre. Incorporer les tranches d'esturgeon. Dresser la salade dans des assiettes creuses et garnir de la poêlé de champignons. »»»

Source : Cazalais Normand, *Saveurs du Québec : l'art d'apprêter les quatre saisons*, Éditions Stromboli, Saint-Lambert, 1994.





Les plats



Anguille fumée de Kamouraska aux oeufs de Corégone

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 160 ml d'herbes salées
- 250 ml de crème sure (crème aigre ou yogourt nature)
- 1 échalote hachée
- 4 pommes de terre
- 330 g de filets d'anguille fumée
- 30 g d'oeufs de corégones



Préparation



Égoutter les herbes salées et les laver sous l'eau froide. Si elles sont encore trop salées, les faire blanchir et bien éponger. Mélanger les herbes salées, la crème sure et l'échalote hachée. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre.

Couper de belles tranches de pommes de terre tièdes, les mettre au fond de chaque assiette. Disposer ensuite les filets d'anguille fumée sur le dessus, ou encore en farcir une pomme de terre évidée. À côté, former une belle quenelle de crème sure aux herbes salées et parsemer d'oeufs de corégones.

Source : Grappe Jean-Paul, *La cuisine traditionnelle du Québec : découvrez la cuisine de nos régions*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2006.



Fondue ou sauce trempette au hareng fumé

Ingrédients (pour 5 personnes)

Sauce trempette :

- 1 gros filet de hareng fumé
- 40 g de beurre ou margarine
- 5 g d'ail haché
- 450 ml de crème à 35 %
- Mayonnaise (facultatif)

Crudités :

- Champignons, poivrons de couleur, pois mange-tout, carottes, choufleur, brocoli, etc.
- Croustilles nature

Préparation

Pour une fondue, couper le filet de hareng en très, très petits dés et les faire revenir doucement dans le beurre ou la margarine dans un plat à fondue. Écraser le hareng le plus possible avec une fourchette pour le réduire en purée. Ajouter l'ail, puis la crème. Amener à ébullition. Baisser le feu. Laisser réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse. Chacun trempe des crudités dans cette sauce.

En ce qui concerne la sauce trempette, préparer la sauce, comme ci-haut, et la laisser complètement refroidir. Batre la sauce refroidie avec une cuillère de bois pour la rendre plus lisse et lui ajouter, au goût, un peu de mayonnaise. Servir la sauce dans un bol, entourée de crudités et de croustilles nature, si vous le désirez.

Source : Lambert Michel, *Histoire de la cuisine familiale du Québec : La mer ses régions et ses produits des origines à aujourd'hui*, Éditions GID, Québec, 2006.

Maquereau à la tapenade de hareng fumé

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 filets de maquereau
- 60 ml de tapenade de hareng fumé

Préparation

Préchauffer le four à 375 °F. Dans un plat métallique allant au four, mettre les filets de maquereau coté chair sur le dessus. Badigeonner de tapenade. Cuire pendant une douzaine de minutes et servir.

Source : Fisher George et Arseneau Pascal, *Le goût des îles : cuisine et saveurs des îles de la Madeleine*, Nimbus Publishing, Halifax, 2004.



Salade de pommes de terre au hareng fumé

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 2 filets de harengs fumés
- 50 g d'oignon rouge coupé en dés
- 30 g de persil haché grossièrement

Sauce :

- 250 g de vraie mayonnaise
- 120 g de crème à 15%
- 1 gde poivre du moulin
- quelques olives noires

Préparation

La veille, faire cuire les pommes de terre à la vapeur avec un peu de sel de mer et les laisser refroidir complètement.

Le jour de la préparation, couper les pommes de terre en dés en 1 cm. Les déposer dans un bol à mélanger. Couper les harengs en tout petits dés et les saupoudrer sur les pommes de terre avec le persil et l'oignon rouge. Dans un petit bol, mettre la mayonnaise puis ajouter la crème avec un petit fouet. Poivrer avec le moulin, et verser sur la salade. Bien enrober le tout de sauce et mettre au frigo 1h avant de manger.

On peut servir la salade dans une large feuille de laitue, en entrée, entourée d'olives noires ou bien la déposer dans une large assiette creuse à travers les salades d'un buffet ou d'un brunch.

Source : Lambert Michel, *Histoire de la cuisine familiale du Québec : La mer ses régions et ses produits des origines à aujourd'hui*, Éditions GID, Québec, 2006.

Hareng fumé à l'huile, pommes de terre grelots

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 oignons de petites tailles
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 8 gousses d'ail
- 1,5 kg de filets de hareng fumé
- 18 à 24 grains de poivre
- 3 feuilles de laurier
- 3 brins de thym
- 3 à 4 clous de girofle
- 1 litre d'huile de canola ou huile de pépins de raisin
- 410 ml de pommes de terres rattes grelots
- 1 citron en quartiers

Préparation

Couper les oignons et les carottes en fines rondelles. Éplucher et émincer très finement les branches de céleri et les gousses d'ail. Disposer, dans un récipient muni d'un couvercle fermant hermétiquement, une couche bien à plat des filets de hareng, puis une couche d'oignons, de carottes, d'ail, de céleri, six grains de poivre, 1/2 feuille de laurier, 1 brin de thym et 1 clou de girofle.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement des filets de hareng. Recouvrir avec l'huile. Fermer hermétiquement et conserver au frais à la température de 45 °F à 54 °F afin que les filets prennent le goût des aromates. Vous pouvez conserver les filets tout l'hiver, car c'est un «plat d'hiver».

Cuire les pommes de terre grelots entières à l'eau salée. Lorsqu'elles sont encore très chaudes, couper en rondelles égales et disposer au fond de l'assiette.

Sortir deux filets de hareng fumé de l'huile et les disposer sur les pommes de terre chaudes, parsemer les éléments aromatiques sur le dessus et servir immédiatement accompagnés d'un quartier de citron.

Source : Grappe Jean-Paul, *La cuisine traditionnelle du Québec : découvrez la cuisine de nos régions*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2006.

Savarin d'omble chevalier du Nunavik, sauce à l'omble fumé

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de chair d'omble chevalier
- 4 oeufs
- 285 ml de crème à 35 %
- sel et poivre au goût
- 175 ml de beurre
- 60 g d'omble chevalier en dés
- 125 ml de champignons en dés
- 12 bâtonnets de ciboule
- 125 ml de fumet de poisson non salé
- 90 g d'omble chevalier fumé



Préparation

Passer la chair d'omble chevalier au mélangeur. Ajouter les oeufs et 160 ml de crème. Assaisonner, puis ajouter 80 ml de beurre en pommade. Bien faire tourner cette mousse de façon à la rendre très légère. Beurrer des petits moules à savarin et les remplir de cette mousse. Disposer ces moules sur une plaque et cuire au bain-marie à 350 °F.

Dans 60 ml de beurre, faire suer les dés d'omble chevalier et de champignons. Saler et poivrer. Ajouter la ciboule et 125 ml de crème au dernier moment. Garnir l'intérieur des savarins avec ce ragoût.

Faire réduire le fumet de poisson. Mettre en purée l'omble chevalier fumé et mélanger avec 40 ml de beurre. Monter le fumet réduit avec ce mélange et poivrer. Napper le tour des savarins de ce mélange et servir.

Source : Grappe Jean-Paul, *La cuisine traditionnelle du Québec : découvrez la cuisine de nos régions*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2006.

Table des matières



Entrées

Crêpes au saumon fumé.....	2
Bâtonnets au hareng fumé.....	3
Salade de topinambours au saumon fumé.....	4
Salade César au hareng fumé.....	5
Salade de mesclun à l'esturgeon fumé et aux mures	6
Betterave rôtie à la tuite fumée	7
Salade d'esturgeon fumé.....	8

Les plats

Anguille fumée de Kamouraska aux oeufs de Corégone.....	10
Fondue ou sauce trempette au hareng fumé.....	11
Maquereau à la tapenade de hareng fumé.....	12
Salade de pommes de terre au hareng fumé.....	13
Hareng fumé à l'huile, pommes de terre grelots.....	14
Savarin d'omble chevalier du Nunavik, sauce à l'omble fumé	15

