



# *Vins et gastronomie Fourchette bleue*



**Recettes et accords inspirés  
des poissons et fruits de mer  
issus des pêcheries durables  
du Saint-Laurent**

ISBN 978-2-9818393-1-2

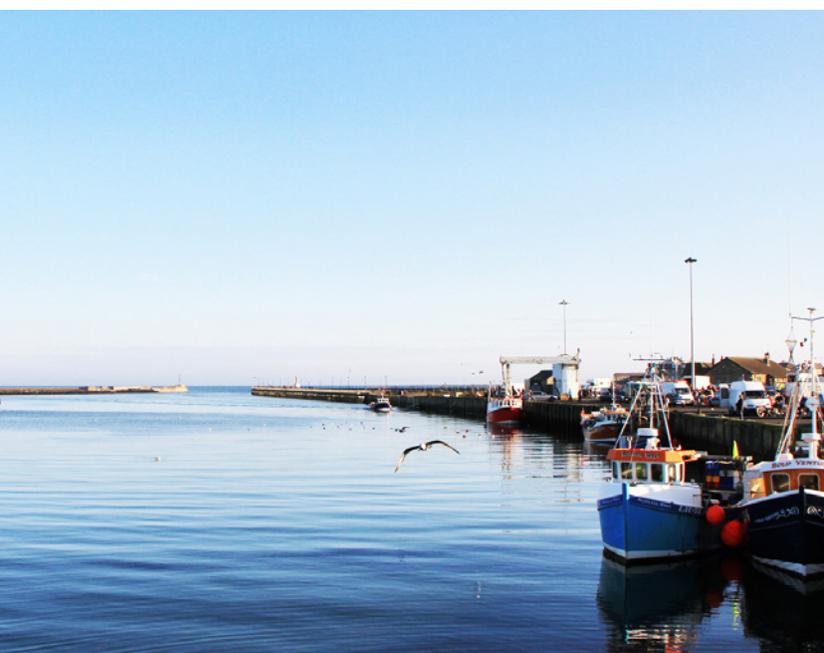


certifié  
**fourchette bleue**  
pour une saine gestion des ressources marines  
par **Exploramer**



Saison 2021

# Partez à la découverte de la gastronomie saline du Saint-Laurent



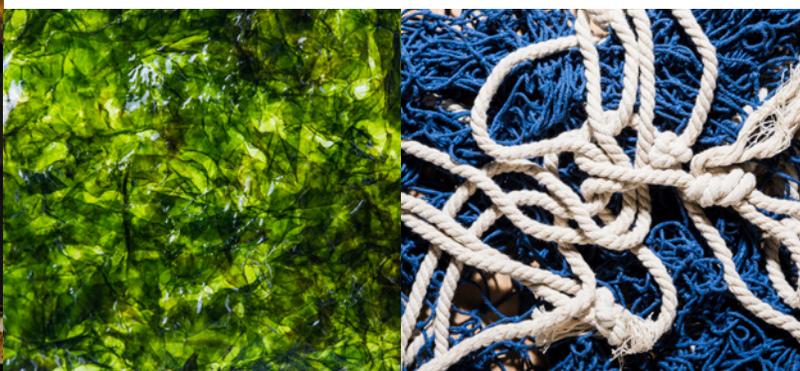
L'équipe d'*Exploramer*, dans le cadre de son initiative Fourchette bleue, est heureuse de vous présenter ce recueil de recettes valorisant les espèces marines issues des eaux froides du Saint-Laurent.

Le Saint-Laurent est l'emblème des régions côtières et un garde-manger mésestimé. Il recèle une biodiversité exceptionnelle dont certaines espèces sont des fleurons de la gastronomie internationale, alors que d'autres, bien que riches d'un potentiel culinaire, sont encore méconnues ou sous-valorisées.

À travers des plats généreusement concoctés par des chefs d'exceptions et des professionnels de la gastronomie québécoise, le meilleur de la cuisine maritime s'invite chez-vous.

Ce recueil de recettes et d'accords est l'occasion parfaite pour percer le mystère des produits marins d'ici, avec des vins, des bières et des spiritueux spécialement sélectionnés pour sublimer votre expérience gastronomique.

**Bonne dégustation !**



*Vins et gastronomie  
Fourchette bleue*

Saison 2021

Coordination : Thomas Valade

Révision : Aurore Langlet, Marion Barbé,  
Mathieu Lemonde-Landry et Gabrielle Audet

Sommelier : Emmanuel Contzler

Conception graphique : ASB Graphisme

Direction : Sandra Gauthier

# Sommaire des recettes

## PARTIE 1

### *Se réapproprier notre Saint-Laurent*

**Chaudrée gourmande du Saint-Laurent**  
par Julie Aubé, nutritionniste, auteure et conférencière

6

**Huîtres William B. confiture de morilles,  
caviar d'argousier et tuile aux algues**  
par le Chef Philippe Allaire de l'Hostellerie Baie Bleue

7

**Os à la moelle, bourgots et ail noir**  
par le Chef Philippe Mollé du Bistro L'Arrivage

8

**Pétoncles géants pochés au cidre de glace,  
rhubarbe et radis marinés**  
par le Chef Raphaël Vézina  
du Restaurant Laurie Raphaël

9

**Moules jardinières en coquille,  
crème aux flocons d'algues**  
par le Chef Yannick Ouellet de Croquez la Gaspésie

10

 **Filets de plie grise à la mousseline  
de homard, sauce aux algues**  
par le Chef des Chefs, Jean Paul Grappe

11

**Flétan de la Gaspésie**  
par le Chef Jean-Alexandre Dubé,  
propriétaire de la Poissonnerie du Phare-Ouest

12

 **Recette spéciale pour la tablee des enfants :  
Tacos au sébaste du gardien de phare**  
par l'équipe d'Exploramer

13

## PARTIE 2

### *À la conquête de saveurs insoupçonnées*

**Crémeuse à l'oursin, chantilly salée  
au safran et chips de laitue de mer**  
par le Chef Christophe Mamelonet  
du Restaurant La Maison du Pêcheur

15

**Mousse de coquillages :  
mye, couteau de mer, oursin, buccin**  
par les Chefs enseignants Gilles Herzog,  
Benoît Lenglet et les étudiants de l'ITHQ

16



**Arancini d'avoine nue au crabe  
commun et à la laitue de mer**  
par le Chef Simon Devost-Dulude  
du Palais des congrès de Montréal

17

**Baudroie cuite à la vapeur d'algues,  
sauce à la laitue de mer**  
par le Chef Jean Soulard,  
porte-parole de Fourchette bleue

18



**Merlu argenté en papillon,  
garni de petits légumes**  
par le Chef des Chefs, Jean Paul Grappe

19

**Chaboisseau, betterave  
et céleri, jus au vin rouge**  
par Julie Nguyen et Frédéric Fortin,  
étudiants à l'ITHQ

20

**Tataki de phoque,  
dulce, canneberges**  
par Yan-Olivier Ménard et Philippe Szeto,  
étudiants à l'ITHQ

21

**Panna Cotta à la mousse d'Irlande**  
par le Chef pâtissier Jean Legault de l'ITHQ

22



Trois accords de dégustation sont proposés  
pour chaque recette, soit un vin, une bière  
et un spiritueux.



Il s'agit de recettes coup de coeur  
des domaines Albert Bichot.  
Ils vous proposent 3 accords.

DOMAINES

ALBERT  BICHOT

— MAISON FONDÉE EN 1831 —



## Les domaines Albert Bichot, *partenaire de goût et de bouquet*

Fondés en 1831 à Beaune et ayant préservé depuis leur caractère familial et indépendant, les DOMAINES ALBERT BICHOT et leurs vins illuminent les plus belles tables dans une centaine de pays. Au cours des 10 dernières années, Albert Bichot a été élu trois fois meilleur vigneron au monde pour ses rouges comme pour ses blancs par l'International Wine Challenge. Depuis 1996, Albéric Bichot représente la 6<sup>ème</sup> génération à la tête de l'entreprise.

### *Albert Bichot est présent du nord au sud de la Bourgogne avec plus de 100 hectares et 6 prestigieuses propriétés :*

- le **DOMAINE LONG-DEPAQUIT**, qui s'étend sur 65 hectares à CHABLIS et représente 10% de la surface des Grands Crus ;
- le **CHATEAU-GRIS**, à NUIITS-SAINT-GEORGES, surplombant 3,5 hectares de vignes et possédant le rare monopole Nuits-Saint-Georges blanc "Les Terrasses" ;
- le **DOMAINE DU CLOS FRANTIN**, dont les 13 hectares autour de NUIITS-SAINT-GEORGES, couvrent des appellations aussi prestigieuses que Vosne-Romanée, Grands-Echezeaux ou Chambertin ;
- le **DOMAINE DU PAVILLON**, à POMMARD, avec 17 hectares et l'unique Corton Grand Cru "Clos des Maréchaudes" Monopole ;
- le **DOMAINE ADELIE**, à MERCUREY, qui compte parmi ses 4,5 hectares le Mercurey "Champs Martin" 1<sup>er</sup> Cru, sous allocation ;
- et le **DOMAINE DE ROCHEGRES** de 3,5 ha, récemment acquis en BEAUJOLAIS, avec son appellation phare, le Moulin-à-Vent.



Chaque domaine bénéficie d'une équipe dédiée qui, en tant qu'ambassadrice de la diversité des terroirs bourguignons, élève et vinifie également des raisins de parcelles voisines précieusement sélectionnées.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.albert-bichot.com/fr](http://www.albert-bichot.com/fr)



## PARTIE I

# *Se réappropriier le Saint-Laurent*



Espèces de la liste Fourchette bleue 2021  
mises en valeur :

HUITRE DE MARICULTURE

BUCCIN (BOURGOT)

PÉTONCLE GÉANT DE MARICULTURE

MOULE BLEUE DE MARICULTURE

FLÉTAN ATLANTIQUE

SÉBASTE ATLANTIQUE

LAITUE DE MER

CREVETTE NORDIQUE

MACTRE DE STIMPSON

## Les pêcheries durables selon Fourchette bleue

Pour qu'une espèce soit considérée « durable » par Fourchette bleue, elle doit présenter un intérêt alimentaire et nutritif, être présente en quantité suffisante dans le Saint-Laurent, sa technique de pêche doit-être respectueuse des fonds marins et finalement, cette espèce doit nécessiter d'un petit coup de pouce afin d'être mieux connue par les consommateurs du Québec.

Pour connaître la méthode  
que s'est donnée Fourchette bleue, visitez

[www.exploramer.qc.ca](http://www.exploramer.qc.ca)

# Chaudrée gourmande du Saint-Laurent

par Julie Aubé, nutritionniste, auteure et conférencière



Julie Aubé est une nutritionniste passionnée par les saveurs du territoire québécois. Auteure des livres *Prenez le champ !* et *Mangez local !* (Éditions de l'Homme), elle orchestre des événements agroalimentaires destinés à tisser des liens entre les mangeurs et ceux qui produisent les aliments. Elle donne aussi des conférences et développe des recettes à saveur de proximité.

Rendez-vous sur [julieaube.com](http://julieaube.com)



## Temps

5 min de préparation  
30 min de cuisson



## Portions

4-6



## Degré de difficulté



## Ingrédients

- 240 g (½ lb) de mactres de Stimpson (un grand pot ou 2 boîtes de 142 g)
- 30 ml (2 c. à table) de gin du Québec (facultatif)
- 45 ml (3 c. à table) de beurre
- 1 gros oignon haché
- 250 ml (1 tasse) de poireau émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 30 ml (2 c. à table) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en dés de 1 cm (0.4 po)
- 2 brins de thym séché
- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains (frais ou surgelé)
- 250 ml (1 tasse) de lait (ou de crème 15 %)
- 375 ml (1 ½ tasse) de crevettes nordiques
- Herbes salées et poivre des dunes moulu au goût

## Préparation

1. Égoutter les mactres de Stimpson en conservant la saumure dans une tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses). Ajouter le gin (facultatif), puis compléter avec de l'eau pour obtenir 500 ml (2 tasses) de liquide. Réserver.
2. Hacher grossièrement les mactres et réserver au frais.
3. Dans un chaudron, faire fondre le beurre à feu moyen, ajouter les oignons, le poireau et l'ail, puis faire revenir en brassant pendant 3 à 5 minutes.
4. Saupoudrer la farine sur les légumes, mélanger et cuire environ 1 minute. Surveiller pour ne pas laisser brunir.
5. Ajouter les 500 ml (2 tasses) de liquide réservé, les pommes de terre et le thym. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes en brassant régulièrement, jusqu'à la tendreté des pommes de terre.
6. Ajouter le maïs, le lait et laisser chauffer de 2 à 3 minutes.
7. Éteindre le feu, retirer le thym puis ajouter les fruits de mer. Laisser réchauffer quelques minutes en remuant. Ajouter du lait ou de la crème au besoin pour ajuster la texture à votre préférence. Assaisonnez au goût d'herbes salées et de poivre des dunes moulu.

## Accords de dégustation



**Sumarroca**  
**Tuvi Penedes 2020**  
Vin blanc  
ESPAGNE,  
Côte méditerranéenne



**Microbrasserie**  
**Le Malbord**  
**Le Voile de la Mariée**  
Bière blanche au chanvre  
GASPÉSIE, Sainte-Anne-des-Monts

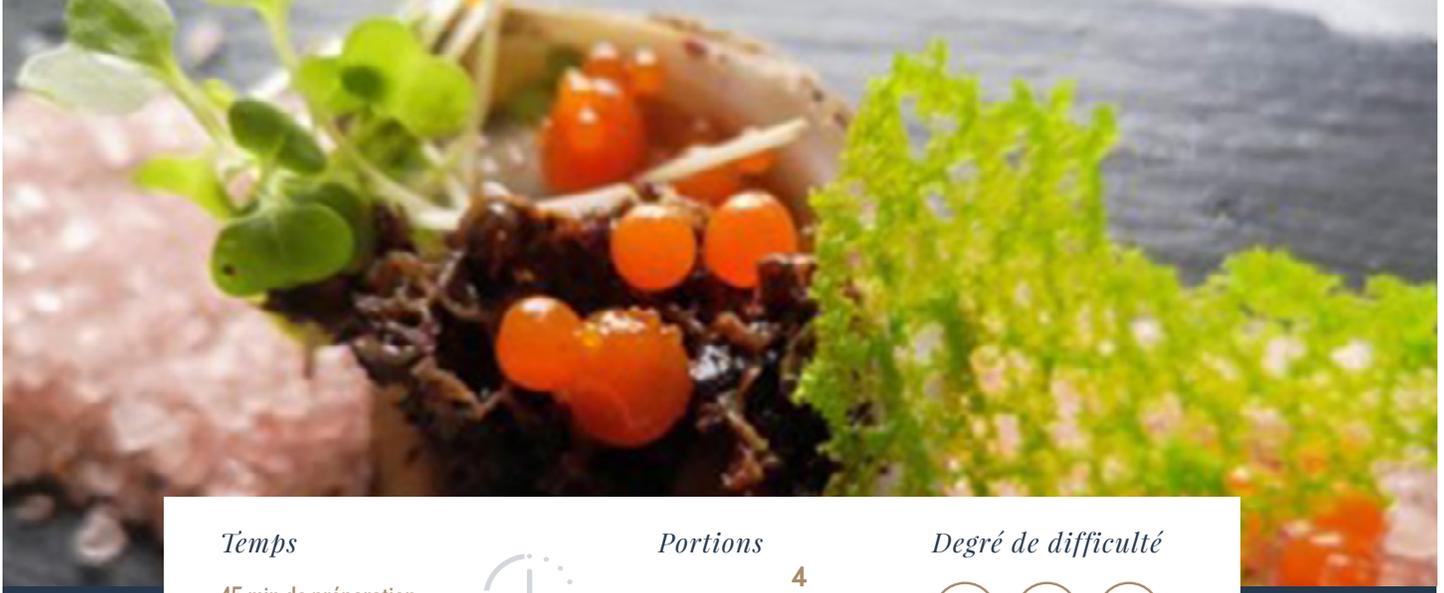


**Distillerie du Quai**  
**Super Sonic**  
London dry gin  
CENTRE-DU-QUÉBEC, Bécancour

# Huîtres William B

confiture de morilles, caviar d'argousier et tuile aux algues

par le Chef Philippe Allaire de l'Hostellerie Baie Bleue



## Temps

45 min de préparation  
10 min de dressage



55  
min

## Portions

4



## Degré de difficulté



## Ingrédients

- 4 huîtres William B
- 250 ml (1 tasse) de sel de mer aux baies d'aronia de la Ferme Le Caprivore (Bonaventure)

### Confiture de morilles

- 200 g (½ lb) de morilles séchées déshydratées
- 2 brins d'échalote verte ciselée finement
- 50 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 20 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 50 ml (¼ tasse) d'eau de cuisson des morilles
- 1 échalote grise ciselée finement
- Sel, poivre au goût et une pincée de cannelle

### Caviar moléculaire d'argousier

- 100 ml (⅓ tasse) de jus d'argousier
- 2 g (½ c. à thé) d'agar-agar
- 500 ml (2 tasses) d'huile végétale
- Colorant orange artificiel

### Tuile aux algues d'un Océan de saveurs

- 100 g (¼ lb) de laitue de mer
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 80 ml (⅓ tasse) d'huile de caméline ou végétale
- 20 g (2 c. à table) de farine
- Colorant vert artificiel

## Préparation

### Pour la confiture de morilles

1. Réhydrater les morilles et les ciseler finement, les faire sauter légèrement dans l'huile d'olive avec l'échalote grise et les oignons verts, le sirop d'érable et le bouillon de champignons, sel, poivre et une pincée de cannelle.
2. Laisser réduire et mijoter doucement.
3. Réserver lorsque le jus de cuisson est absorbé.

### Pour le caviar moléculaire d'argousier

4. Mettre l'huile au frigo 30 minutes.
5. Faire bouillir le jus d'argousier, l'agar-agar et le colorant orange.
6. Déposer dans une pipette ou prendre un fouet et faire des petites billes dans l'huile.
7. Filtrer et réserver le caviar au réfrigérateur.

### Pour la tuile dentelle aux algues

8. Faire bouillir l'eau et réhydrater les algues, puis laisser réduire.
9. Filtrer le bouillons d'algues, mesurer 160 ml et y ajouter le colorant vert.
10. Ajouter la farine et l'huile et faire comme une pâte à crêpe.
11. Cuire à feu moyen dans une casserole anti-adhésive et déposer sur un papier absorbant pour réserver.

## Accords de dégustation



**Grands Chais de France**  
**Calvet Alsace**  
**Pinot blanc 2019**

Vin blanc  
FRANCE, Alsace



**Microbrasserie**  
**Le Naufrageur**  
**La Moussaillon**

Bière blanche thym-citron  
GASPÉSIE, Carleton-sur-mer

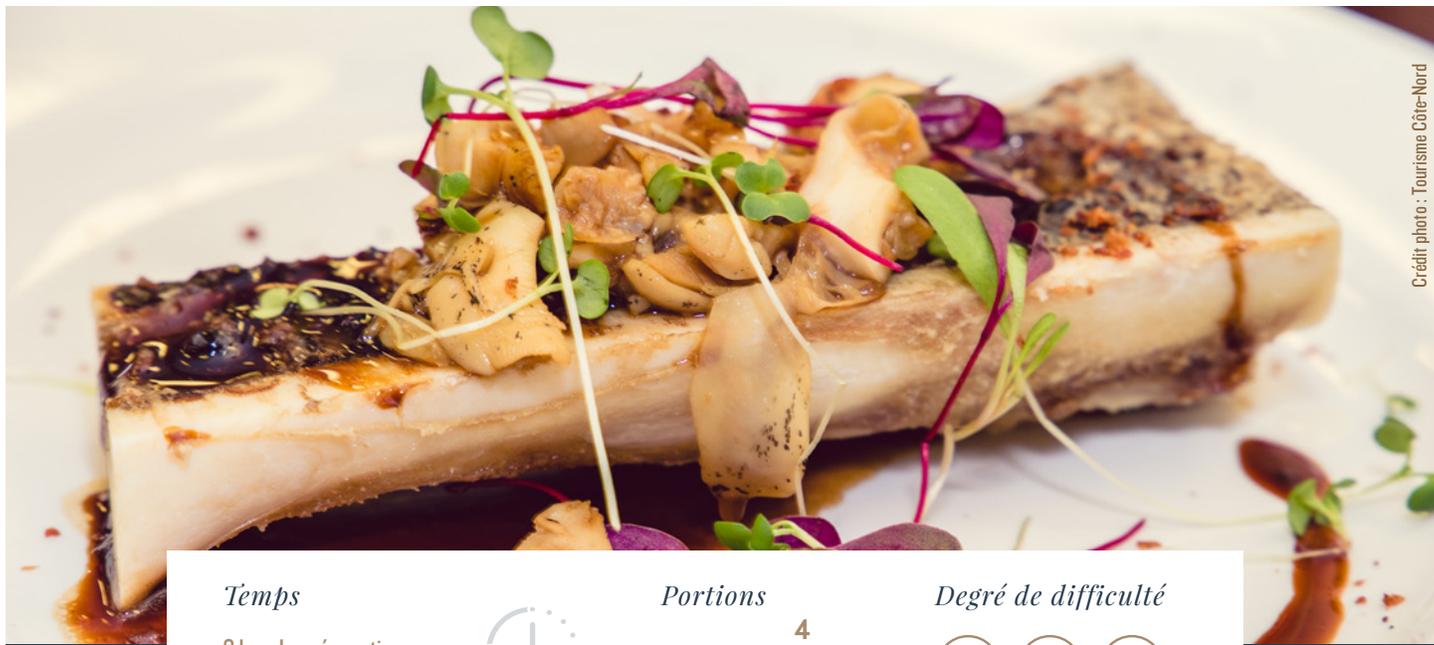


**Distillerie du Fjord**  
**km12**

Gin inspiré de la forêt boréale  
SAGUENAY, Monts-Valins

# Os à la moelle bourgots et ail noir

par le Chef Philippe Mollé du Bistro L'Arrivage



Crédit photo : Tourisme Côte-Nord

## Temps

2 hrs de préparation  
45 min de cuisson



## Portions

4



## Degré de difficulté



## Ingrédients



- 4 os à la moelle coupés sur le long
- 180 g (3/4 lb) de bourgots surgelés ou en saumure
- 2 échalotes françaises hachées
- 2 gousses d'ail hachées
- 30 g (1 oz) de beurre
- 30 ml (1/4 tasse) de moutarde
- 30 ml (1/4 tasse) de Panko
- 5 gousses d'ail noir en purée
- 60 ml (1/4 tasse) de Noilly Pratt
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de moules
- 30 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) de crème à cuisson 35%
- 15 ml (1 c. à table) de coriandre hachée
- Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Faire dégorger les os à la moelle dans l'eau salée durant 2 heures, puis les briser et les essuyer.
2. Blanchir les os dans l'eau bouillante salée 2 minutes, puis laisser refroidir et essuyer de nouveau.
3. Badigeonner le dessus des os avec la moutarde, puis ajouter le panko.
4. Couper les bourgots en lamelles.
5. Faire fondre le beurre, faire revenir les échalotes avec les bourgots, ajouter l'ail et assaisonner.
6. Mettre le Vermouth, l'ail noir et le jus de moules. Laisser cuire 1 minute puis ajouter la crème à cuisson. Cuire de nouveau 1 à 2 minutes.
7. Finir avec le jus de citron et la coriandre. Conserver au chaud.
8. Mettre au four les os à la moelle à gratiner durant 3 à 4 minutes.
9. Dresser les os à la moelle sur des assiettes répartir le mélange sauce et bourgots.
10. Décorer avec de jeunes pousses ou du mesclun.

## Accords de dégustation



**Marchesi Antinori**  
**Villa Antinori**  
**Tosacana 2019**

Vin blanc  
ITALIE, Toscane



**Microbrasserie**  
**Le Malbord**  
**La Tripeuse des Bois**

Bière blonde belge au miel et au thym  
GASPÉSIE, Sainte-Anne-des-Monts



**Distillerie des Marigots**

**Récif**

Gin de bord de mer  
GASPÉSIE, Caplan

# Pétoncles géants pochés

## au cidre de glace, rhubarbe et radis marinés

par le Chef Raphaël Vézina du Restaurant Laurie Raphaël



Temps

À préparer à l'avance  
20 min de cuisson

Portions



Degré de difficulté



### Ingrédients

#### Pétoncles pochés

- 12 (400 g) pétoncles géants
- 200 ml (4/5 tasse) de cidre de glace
- 500 ml (2 tasses) de cidre
- 50 ml (1/4 tasse) de vinaigre de cidre
- 15 g de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de pépin de raisin

#### Radis marinés

- 4 radis roses
- 2 radis noirs
- 50 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à table) d'huile de pépin de raisin
- Sel

#### Gelée de rhubarbe

- 4 à 6 bâtons de rhubarbe
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 100 ml (3/8 tasse) de sirop d'érable
- 8 feuilles de gélatine
- 100 ml (3/8 tasse) de vinaigre de cidre
- 2 anis étoilés
- 1 c. à thé de clou de girofle
- 1 bâton de cannelle

#### Céleris et rhubarbe croquants

- 1 bâton de céleri
- 1 bâton de rhubarbe
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 6 glaçons

### Préparation

#### Pétoncles pochés

- Dans un petit rondou, mélanger le cidre de glace, le cidre, le vinaigre de cidre et le sel. Amener à ébullition et pocher les pétoncles 2 minutes.
- À l'aide d'une cuillère trouée, retirer les pétoncles, les faire refroidir rapidement au réfrigérateur et conserver le jus de cuisson.
- Une fois les pétoncles froids, les mélanger dans un cul de poule avec l'huile de pépin de raisin et 80 ml du jus de cuisson.
- Réserver au réfrigérateur pour le dressage.

#### Radis marinés

- À l'aide d'une mandoline, émincer les radis en rondelles très fines.
- Les disposer dans une assiette à plat en essayant de ne pas les superposer.
- À l'aide d'une petite cuillère, étendre de manière égale l'huile et le jus de citron sur toute la surface des radis puis ajouter un peu de sel.
- Recouvrir d'un papier film les radis et laisser mariner jusqu'au dressage.

#### Gelée de rhubarbe

- Couper la rhubarbe en petits tronçons d'environ 1 à 2 cm. Les mettre dans un chaudron avec l'eau, le vinaigre, le sirop d'érable, l'anis étoilé, le clou de girofle et le bâton de cannelle.
- Faire chauffer le tout jusqu'à frémissement, retirer du feu et mettre un papier film sur le dessus du chaudron. Percer quelques petits trous et laisser macérer 1 heure à température pièce.
- Passer le mélange dans un chinois et bien extraire tout le liquide.
- Dans un petit contenant à part, réhydrater la gélatine dans de l'eau glacée quelques minutes.
- Retirer la gélatine de l'eau, la rajouter au jus de rhubarbe chaud (environ 50 °C ou 122 F°) et fouetter quelques secondes.
- Coller un papier film sur toute la surface d'un contenant carré (ce qui vous aidera pour le démoulage) et y verser le mélange.
- Laisser figer au réfrigérateur au minimum 2 heures, mais idéalement une nuit pour que le tout soit parfaitement figé.
- Couper en petits cubes ou dans la forme que vous désirez et réserver pour le dressage.

#### Céleris et rhubarbe croquants

- Couper les bâtons de céleri et rhubarbe en 5 morceaux égaux.
- À l'aide d'un économiseur, faire de fines tranches sur la longueur de façon à obtenir des rectangles.
- Les disposer dans un récipient avec de l'eau glacée; elles se tortilleront. Vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de céleri dans l'eau glacée.
- Réserver pour le dressage.

#### Dressage

- Dans une assiette de votre choix, déposer les pétoncles pochés froids préalablement coupés en deux.
- Verser de leur marinade et rajouter un peu de fleur de sel sur chaque morceau.
- Déposer aléatoirement quelques cubes de gelée et quelques tranches de radis dans l'assiette.
- À la toute fin du dressage, retirer les morceaux de céleris et rhubarbes de l'eau et les mélanger avec un peu d'huile d'olive et de fleur sel puis les incorporer esthétiquement dans l'assiette.

### Accords de dégustation



**Rodney Strong Vineyards**

**Chardonnay  
Sonoma Country**

Vin blanc  
ÉTATS-UNIS, Californie



**Brasseurs du Monde**

**La Célébrante**

Bière blonde aux levures  
de champagne

GASPÉSIE, Carleton-sur-Mer



**Distillerie Mitis**

**Gin Mugo**

En collaboration avec les Jardins de Métis

BAS-SAINT-LAURENT, Mont-Joli

# Moules marinières en coquille, crème aux flocons d'algues

par le Chef Yannick Ouellet de Croquez la Gaspésie



Le Chef Yannick Ouellet vous présente « Croquez la Gaspésie », une initiative visant à rendre disponible, à tous et partout, une grande variété de produits du terroir et régionaux de la Gaspésie que le chef affectionne particulièrement et qu'il a personnellement sélectionné en centralisant le tout en un seul lieu d'achat.

Pour plus d'informations rendez-vous sur

[croquezagaspesie.com](http://croquezagaspesie.com)

## Temps

30 min de préparation  
5 min de cuisson



## Portions

4



## Degré de difficulté



## Ingrédients

- 24 moules bleues de la Ferme de développement Nord-Sud inc.
- 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
- 1 grosse gousse d'ail hachée
- 30 ml (2 c. à table) de zestes de citron ou d'orange
- 30 ml (2 c. à table) de persil haché
- 10 ml (2 c. à thé) de poivre en grains
- 60 ml (1/4 tasse) de chaque légume finement haché : oignon, fenouil, carotte et céleri
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de type Dijon
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- Fleur de sel au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons d'algues au choix (dulce, nori, etc.)

## Préparation

1. Dans une casserole, déposer les moules et le vin blanc. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Éviter de trop les cuire. Réserver au frais.
2. Dans bol, préparer la farce de légumes en mélangeant ensemble l'ail, le zeste de citron, le persil et le poivre.
3. Ajouter l'oignon, le fenouil, les carottes, le céleri, l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde. Rectifier l'assaisonnement. Décortiquer les moules et conserver les plus grosses coquilles pour la présentation.
4. Déposer les moules dans la farce de légumes marinés et mélanger la préparation. Laisser mariner quelques minutes.
5. Pendant ce temps, fouetter la crème et ajouter la fleur de sel. Éviter de trop fouetter la crème, afin qu'elle ne tourne pas en beurre. Incorporer délicatement les flocons d'algues.
6. Déposer les moules avec la garniture dans les coquilles. Une fois les moules garnies, verser la marinade dans les coquilles. Pour la présentation, mettre une légère touche de crème aux flocons d'algues sur chaque moule.

## Accords de dégustation



**Maison Louis Latour -  
Mâcon-Lugny**  
**Les Genièvres - 2018**  
Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



**Microbrasserie  
Le Naufrageur**  
**La Moussaillon**  
Bière blanche thym-citron  
GASPÉSIE, Carleton-sur-mer



**Distillerie Mitis**  
**Gin Mugo**  
En collaboration avec les Jardins de Métais  
BAS-SAINT-LAURENT, Mont-Joli

# Filets de plie grise

## Mousseline de homard, sauce aux algues

par le Chef des Chefs, Jean-Paul Grappe



### Temps

50 min de préparation  
10 min de dressage



### Portions

4



### Degré de difficulté



### Ingrédients

- 800 g (1 ¾ lb) de filets de plie grise
- 200 g (7 oz) de chair de homard cuite
- 1 blanc d'oeuf
- 400 ml (14 oz) de crème à 35%
- 400 ml (14 oz) de vin blanc
- 3 échalotes sèches, hachées
- 500 ml (2 tasses) de fumet de poisson
- 30 g (2 c. à thé) d'algues séchées
- 1 citron (jus)
- Sel et poivre au goût

### Préparation

1. Réduire la chair de homard en purée à l'aide du robot de cuisine. Incorporer le blanc d'oeuf et la moitié de crème. Passer la farce au tamis et la réserver.
2. Faire une incision au centre de chaque filet de plie, relever le bord, saler et poivrer. Mettre la farce dans une poche à pâtisserie et farcir les filets à l'aide d'une douille cannulée.
3. Déposer les filets dans une plaque allant au four. Ajouter le vin et les échalotes. Couvrir de papier aluminium et cuire au four à 180°C (350°F) pendant 7 à 10 minutes. Retirer les filets de la plaque et les réserver au chaud.
4. Faire réduire le liquide de cuisson des filets avec le fumet de poisson. Passer au chinois étamine ou passoire à mailles fines. Faire chauffer le reste de la crème dans une casserole et la faire réduire de moitié. Mélanger la crème réduite avec le liquide réduit.
5. Faire tremper les algues dans de l'eau pendant 2h; les égoutter et les ajouter à la sauce avec le jus de citron.
6. Dresser 3 filets par assiette, puis y verser la sauce très chaude.



Cette recette  
est un coup de cœur  
*des domaines*  
*Albert Bichot*  
partenaire de goût  
et de bouquet !



À prix  
doux

**Albert Bichot**  
**Pouilly-Fuissé**

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



Pour  
le cellier

**Albert Bichot**  
**Domaine Long-Depaquit**  
**Chablis Premier Cru**  
**Les Beugnons 2017**

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



Grande  
cuvée

**Albert Bichot**  
**Domaine du Pavillon**  
**Meursault 2018**

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne

# Flétan de la Gaspésie

par le Chef Jean-Alexandre Dubé, propriétaire de la Poissonnerie du Phare-Ouest



## Temps

15 min de préparation  
10 min de cuisson



## Portions

4



## Degré de difficulté



## Ingrédients

- 675 g (1 1/2 lb) de filets de flétan Atlantique
- 4 échalotes grises hachées finement
- 375 ml (1 1/2 tasse) de vin blanc
- 65 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin blanc
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre en morceaux
- 65 ml (1/4 tasse) de câpres de marguerite
- Wakamé en flocons

### Des câpres... de marguerite ?

En fait, il s'agit des boutons de marguerite, qui sont récoltés avant la floraison. Ils sont notamment commercialisés par l'entreprise Gourmet Sauvage, basé à Gaspé. Les boutons de marguerite s'avèrent moins salés que la version européenne de la fleur du câprier.

## Préparation

### Pour le flétan

Enduire le filet de flétan de wakamé en flocons, sel et poivre.

1. Faire cuire le poisson à la poêle.

### Pour le beurre blanc aux câpres de marguerite

2. Dans une petite casserole, cuire les échalotes dans le vin et le vinaigre. Réduire du 3/4.
3. Ajouter la crème, porter à ébullition.
4. Ajouter le beurre tout à la fois, poursuivre la cuisson en fouettant jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
5. Incorporer les câpres.
6. Réserver au chaud dans un bain-marie, à température moyenne.
7. Servir chaque filet avec une généreuse cuillère de beurre blanc encore chaud.

## Accords de dégustation



**Delegat's Wine Estate**  
**Oyster Bay Chardonnay**  
**Marlborough**

Vin blanc  
NOUVELLE-ZÉLANDE



**Microbrasserie**  
**Le Trou du Diable**  
**La Surf & Turf**

Bière de saison orange barriquée  
MAURICIE, Shawinigan



**Distillerie du Quai**

**Sophia**

Gin délicat  
CENTRE-DU-QUÉBEC, Bécancour

# La Tablee des enfants

## Tacos au sébaste du gardien de phare

Recette spécialement élaborée par l'équipe d'Exploramer



### Temps

5 min préparation  
10 min de cuisson



### Portions

2-4



### Degré de difficulté



### Ingrédients

-  – 1 filet de sébaste d'environ 125 g (¼ lb)
- 60 g (¼ tasse) de grains de maïs en boîte
- 60 g (¼ tasse) de haricots rouges en boîte
- 1 oignon rouge
- 8 tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Coriandre fraîche
- ½ citron
- ½ lime
- 2 coquilles à tacos rigides  
ou 4-6 tortillas de maïs

#### Garnitures facultatives :

- Avocat, en dé
- Sauce tabasco ou sriracha
- Olives noires, tranchées
- Fromage râpé ou cubes de féta

### Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F).
2. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin, déposer le poisson et faire cuire environ 10 minutes.
3. Rincer et égoutter le maïs et les haricots rouges.
4. Émincer finement l'oignon et couper en deux les tomates cerises.
5. Dans un bol, mélanger l'ensemble des ingrédients (sauf les garnitures facultatives) et le poisson en flocons.
6. Arroser le mélange de jus de citron et de lime. Saler et poivrer puis mélanger délicatement.
7. Répartir ce mélange dans les coquilles ou les tortillas (meilleures si un peu réchauffées dans une poêle au préalable).
8. Garnir, selon les goûts, avec les garnitures facultatives.

### Accord de dégustation

L'équipe d'Exploramer vous propose :

#### La Limonade des fonds marins

Remplir un verre d'eau, puis ajouter du jus de citron pressé et du sucre au goût... et ajouter ensuite avec une petite goutte de colorant bleu pour rappeler la mer ! Décorez le verre d'une tranche de citron et d'un peu de menthe...  
ambiance de la plage garantie !



## PARTIE 2

# À la conquête de saveurs insoupçonnées

Espèces de la liste Fourchette bleue 2021 mises en valeur :

OURSIN VERT  
MYE COMMUNE  
COUTEAU DROIT  
BAUDROIE D'AMÉRIQUE  
MERLU ARGENTÉ

LAITUE DE MER  
DULSE  
MOUSSE D'IRLANDE  
CRABE COMMUN  
CHABOISSEAU  
PHOQUE GRIS OU PHOQUE DU GROENLAND



Le Chef Jean Soulard

auteur et dévoué  
porte-parole  
de Fourchette bleue



« Je suis heureux de pouvoir m'impliquer et de joindre Exploramers en tant que porte-parole. Fourchette bleue rejoint parfaitement ce qui est pour moi le Bien manger à travers le respect des ressources et les produits de chez nous. »

# Crémeuse à l'oursin vert

## chantilly salée au safran et chips d'algues

par le Chef Christophe Mamelonet du Restaurant La Maison du Pêcheur



### Temps

30 min de préparation  
10 min de cuisson  
5 min de dressage



### Portions

4



### Degré de difficulté



### Préparation

#### Crémeuse à l'oursin

1. Rincer les gonades d'oursins dans l'eau froide.
2. Faire suer l'échalote, le thym et l'ail dans le beurre. Ajouter les gonades et cuire à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter la farine, le poivre et bien mélanger.
3. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire de moitié. Ajouter le fumet de poisson et laisser cuire pendant 15 minutes.
4. Retirer la branche de thym et mixer le tout avec une mixette. Passer le mélange au chinois et remettre à cuire en incorporant la crème. Laisser réduire à feu moyen jusqu'à obtention d'une crème parfaitement onctueuse.

### Ingrédients

#### Crémeuse à l'oursin

- 150 g (½ lb) de gonades d'oursins de la Gaspésie
- 15 g (½ oz) de beurre demi-sel
- 1 échalote française hachée finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 branche de thym
- 36 g (3 c. à soupe) de farine
- 150 ml (⅔ tasse) de vin blanc
- 750 ml (3 tasses) de fumet de poisson
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %
- Poivre en grains au goût

#### Chantilly salée au safran

- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35%
- 2 g (½ c. à thé) de safran espagnol
- 3 g (½ c. à thé) de fleur de sel

#### Chips d'algues

- 4 ou 6 feuilles de laitue de mer séchées d'un Océan de Saveurs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 2 pincées de fleur de sel

#### Chantilly salée au safran

5. Chauffer la crème à cuisson dans une casserole et ajouter le safran et la fleur de sel. Amener la crème à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle devienne jaunâtre.
6. Retirer du feu, passer le mélange au chinois très fin et laisser refroidir au réfrigérateur quelques heures.
7. Lors du dressage, monter la crème en chantilly en utilisant un batteur électrique ou un fouet.

#### Chips d'algues

8. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
9. Pendant ce temps, réhydrater la quantité d'algues désirée et mettre un papier ciré sur une plaque à cuisson. Retirer le surplus d'eau avant de mettre au four.
10. Déposer les algues sur le papier ciré, les badigeonner avec de l'huile et les saupoudrer avec la fleur de sel.
11. Déposer un second papier ciré sur les algues et placer le tout au four jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.

#### Dressage

12. Verser la crémeuse chaude dans un bol creux. Faire une quenelle avec la chantilly et la déposer sur la crémeuse. Ajoutez les chips d'algues et régalez-vous !

### Accords de dégustation



Vignobles  
Les Petits Cailloux

**Les Petits Cailloux 2019**

Vin blanc  
MONTÉRÉGIE,  
Saint-Paul-d'Abbotsford



Microbrasserie  
Le Malbord

**Pauchenslag / La Coup de tambour**

Bière Berliner weisse  
GASPÉSIE, Sainte-Anne-des-Monts



**Latvijas Balsams**

**Stolichnaya**

Vodka  
LETTONIE

# Mousse de coquillages

## mye, couteau de mer, oursin, buccin

par les Chefs enseignants Gilles Herzog, Benoit Lenglet et les étudiants de l'ITHQ



### Temps

60 min de préparation  
20 min de cuisson  
10 min de dressage



### Portions

4



### Degré de difficulté



### Préparation

#### Coquillages

1. Laver les coquillages.
2. Ouvrir les myes et les couteaux droits et ajouter des échalotes et du vin blanc, garder le jus.
3. Ouvrir à cru les oursins.
4. Tailler les buccins saumurés.
5. Assaisonner séparément avec huile de citron, lime râpée, ciboulette et gingembre congelé et râpé. Servir à température pièce.

#### Pour le caviar moléculaire d'argousier

6. Faire suer, à l'huile d'olive et sans coloration, l'échalote ciselée et le gingembre haché puis mouiller au jus de coquillages et crémier légèrement, cuire 20 minutes. Filtrer.

### Ingrédients

#### Coquillages

- 450 g (1 lb) de mye
- 450 g (1 lb) de couteau droit
- 225 g (½ lb) de buccin
- 4 oursins verts
- Échalote
- Vin blanc
- Lime
- Gingembre
- Huile
- Citron
- Ciboulette

#### Mousse de coquillages

- 500 ml (2 tasses) de jus de coquillages
- Échalote
- Gingembre
- Crème
- 5 feuilles de gélatine
- 320 g (¾ lb) de crème fouettée

#### Crunchy

- Panko
- Graines de tournesol
- Kasha
- Citron
- Pollen de fenouil

#### Gel yuzu

- 300 ml (1 ⅔ tasse) de jus de yuzu
- 140 ml (½ tasse) d'eau
- 25 g (2 c. à soupe) de sucre
- 1,2% d'agar-agar

#### Divers (pour la décoration)

- Nori
- Salicorne
- Citron caviar
- Œufs de truite
- Herbes
- Fleurs ou jeunes pousses (fenouil, céleri, coriandre, tagète...)

7. Peser 500 g (1 ½ lb) de jus de coquillage crémé, rectifier l'assaisonnement, puis le coller avec 5 feuilles de gélatine essorées.

Laisser tempérer. Incorporer délicatement 320 g (¾ lb) de crème fouettée. Couler en moule et rhodoïd sur environ 2 à 2.5 cm (0.7 à 0.9 po). Congeler.

8. Tailler à l'emporte-pièce de sorte à obtenir un diamètre extérieur de 7 cm et intérieur 5.5 cm. Laisser dégeler sur assiette.

#### Crunchy

9. Frire le panko et bien le dégraisser plusieurs fois.
10. Griller les graines de tournesol et le kasha.
11. Mélanger le tout et râper le citron puis ajouter le pollen de fenouil.

#### Gel Yuzu

12. Chauffer le jus de yuzu avec l'eau, le sucre et l'agar-agar. Maintenir 2 minutes à 90°C (195°F). Refroidir. Mixer. Mettre en mini pipette.

#### Dressage

13. Remplir le centre de la mousse des différents coquillages.
14. Saupoudrez du « crunchy ».
15. Ajouter la julienne de nori, les herbes et les pousses, le citron caviar et les œufs de truite.
16. Ajouter quelques pointes de gel yuzu.

### Accords de dégustation



#### Vignobles Brumont

#### Brumont Côtes de Gascogne

Vin blanc  
FRANCE, Sud-Ouest



#### Microbrasserie Le Naufrageur

#### La Tanaïsie série ale amérienne

Bière double-blanche bio  
GASPÉSIE, Carleton-sur-mer

À vous d'en  
créer un !

# Arancinis d'avoine nue au crabe commun et laitue de mer

par le Chef Simon Devost-Dulude du Palais des congrès de Montréal



\* Les arancinis se gardent très bien au congélateur et peuvent donc être préparés à l'avance.

## Temps

Préparation : la veille  
de la dégustation\*  
60 minutes de cuisson



## Portions

○○○○○  
○○○○○ 25  
○○○○○ unités  
○○○○○

## Degré de difficulté



## Ingrédients

- 240 g (½ lb) de chair de crabe commun (généralement vendu congelé)
- 2 g (½ c. à thé) de laitue de mer, séchée (en poudre, sinon la défaire en flocons avant de l'ajouter)
- 50 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol
- 100 ml (⅔ tasse) de vermouth blanc
- 240 g (½ lb) d'avoine nue (vous pouvez la mettre à tremper dans l'eau, au frigo, la nuit précédente)
- 1.25 l (5 tasses) de bouillon de fruits de mer ou de légumes (selon ce que vous avez, idéalement sans sel)
- 60 g (⅓ lb) d'échalote (ou d'oignon), pelée et hachée finement
- 2 g (½ c. à thé) de laitue de mer, séchée (en poudre, sinon la défaire en flocons avant de l'ajouter)
- 45 g (1 ½ oz) de parmesan râpé
- 100 ml (⅔ tasse) de crème 35% (idéalement à cuisson)

## Préparation

### Pour le Risotto d'avoine nue

1. Faire suer doucement l'échalote avec l'huile pendant quelques minutes, ajouter les grains d'avoine nue puis déglacer au vermouth.
2. Laissez réduire presque à sec puis ajouter graduellement le bouillon choisi, une tasse à la fois, en incorporant chaque prochaine tasse au fur et à mesure de la cuisson (environ 60 minutes).
3. En ajoutant la dernière tasse de bouillon, incorporer la chair de crabe commun et la laitue de mer.
4. Une fois ce dernier bouillon incorporé, ajouter le parmesan et la crème puis laisser réduire une dernière fois.
5. Assaisonner au goût, si votre bouillon n'était pas «sans sel» faites attention au niveau de sel de votre risotto.
6. Mettre à refroidir au réfrigérateur.

### Pour les arancinis

7. Une fois le risotto refroidi, façonner de petites boules de ¼ d'once et les mettre à congeler.
8. Lorsqu'elles sont bien gelées, les paner en les passant successivement dans des bains d'œufs battus, de farine, puis de chapelure (idéalement du panko pour accroître le croustillant).
9. Remettre ces boules au congélateur, puis répéter l'opération une deuxième fois pour avoir une croûte plus épaisse.
10. Pour la cuisson, les faire frire dans l'huile à 180°C (350°F) pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une belle coloration puis terminer au four au besoin.



Cette recette  
est un coup de cœur  
*des domaines*  
*Albert Bichot*  
partenaire de goût  
et de bouquet !



À prix  
doux

### Albert Bichot Chardonnay Vieilles Vignes

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



Pour  
le cellier

### Albert Bichot Viré Clessé 2018

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



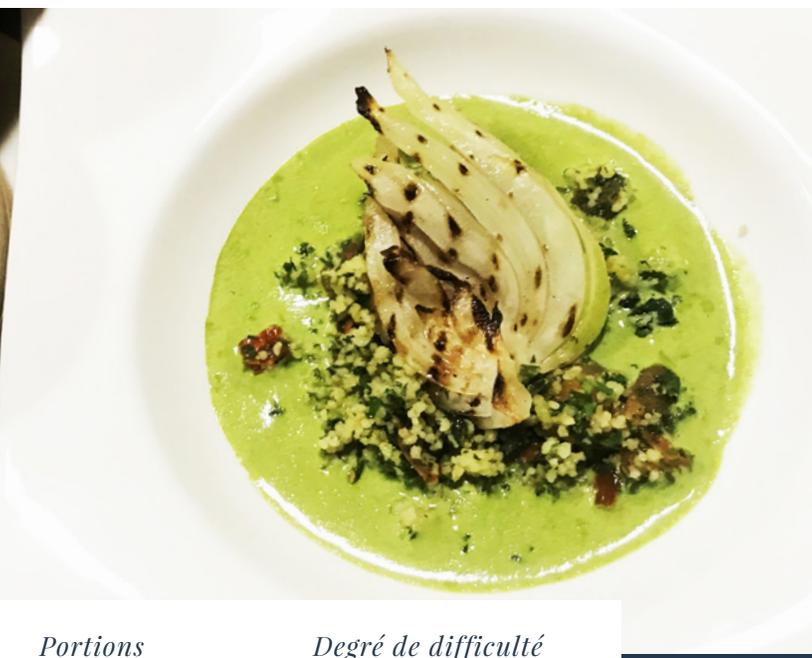
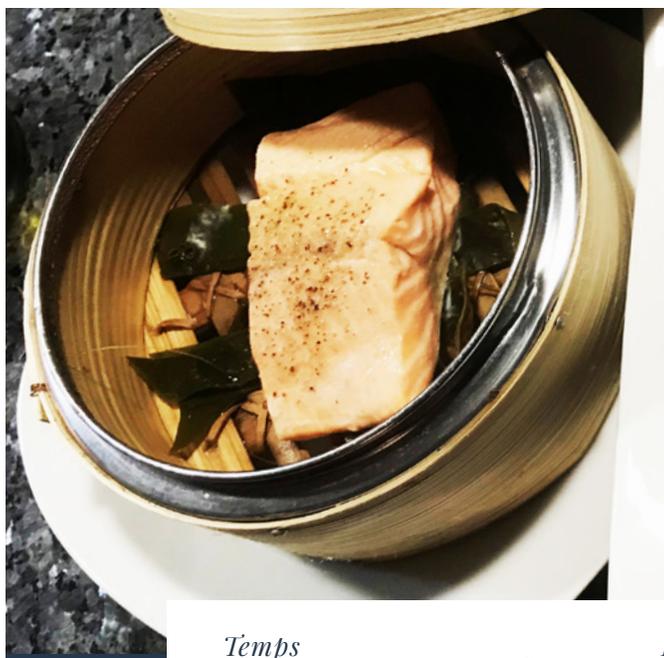
Grande  
cuvée

### Albert Bichot Bourgogne Hautes-Côtes de Nuits 2017

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne

# Baudroie cuite à la vapeur d'algues, sauce à la laitue de mer

par le Chef Jean Soulard, porte-parole de Fourchette bleue



## Temps

15 min de préparation  
5 min de cuisson



## Portions

4



## Degré de difficulté



## Ingrédients

-  – 4 filets de baudroie de 150 g (5 oz) chacun
-  – 90 g (3 oz) d'algues fraîches ou 15 g (1 c. à table) d'algue kombu royale séchée

### Sauce à la laitue de mer

-  – 10 g (2 c. à table) de laitue de mer séchée
- 210 g (7 oz) d'épinard frais
- 1 échalote hachée
- 125 ml (½ tasse) de crème 35%
- ½ bulbe de fenouil coupé en julienne
- 30 g (1 oz) de beurre

## Préparation

1. Pour faire la sauce : réhydrater 10 minutes la laitue de mer dans de l'eau froide et égoutter.
2. Dans une casserole, faire revenir l'échalote. Ajouter la laitue de mer et les épinards. Poivrer et laisser cuire 5 minutes à feu moyen. À l'aide d'un pied mélangeur, transformer en purée.
3. Remettre cette purée dans la casserole et ajouter la crème. Laisser réduire 2 à 3 minutes afin d'obtenir une sauce onctueuse. Réserver.
4. Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter la julienne de fenouil et cuire à feu moyen 2 à 3 minutes. Garder le fenouil croquant.
5. Dans le fond d'un panier à étuver en bambou, déposer les algues. Recouvrir de la baudroie. Mettre le couvercle et cuire à la vapeur au bain-marie environ 5 minutes selon l'épaisseur du poisson.
6. Verser la sauce à la laitue de mer dans le fond d'une assiette. Déposer élégamment la julienne au centre. Servir aussitôt avec le panier à étuver en bambou à côté.
7. L'invité pourra déposer le filet de poisson sur son assiette pour la dégustation.

## Accords de dégustation



### Sauvion Val de Loire Chenin blanc

Vin blanc  
FRANCE, Val de Loire



### Brasserie artisanale La Korrigane Mary Morgan

Bière belge blanche au blé, style Witbier  
CAPITALE-NATIONALE, Ville de Québec



### O'Dwyer Distillerie Gin Radoune vieilli en baril

Gin aux champignons forestiers  
de la Gaspésie  
GASPÉSIE, Gaspé

# Merlu argenté en papillon

## garni de ses petits légumes

par le Chef des Chefs, Jean-Paul Grappe



Avec sa chair fragile, le merlu argenté est un poisson idéal pour le repas du midi.

### Temps

45 min de préparation  
12 à 15 min de cuisson



### Portions

4



### Degré de difficulté



### Ingrédients

- 4 merlus argentés entiers de 350 g (12 oz) chacun
- 150 ml (env. 2/3 tasse) de vin blanc
- 3 échalotes sèches, finement hachées
- 75 g (4 1/2 c. à table) de pâte de tomate
- 250 ml (1 tasse) de fumet de poisson
- Roux blanc et beurre en qté. suffisante
- 200 g (1 3/4 tasse) de carottes
- 200 g (env. 1 tasse) de betteraves rouges
- 250 g (1 1/2 tasse) de pommes de terre
- Eau, sel et poivre
- Farine et huile en qté. suffisante

### Préparation

1. Faire chauffer le vin avec les échalotes. Laisser réduire complètement. Incorporer la pâte de tomate et laisser cuire pour diminuer l'acidité. Ajouter le fumet et laisser cuire pendant 10 minutes.
2. Lier la sauce avec le roux blanc, puis la monter au beurre. Réserver cette sauce au chaud.
3. Tourner en forme d'olives les carottes, les betteraves et les pommes de terre. Faire cuire ces légumes séparément à l'eau bouillante salée. Réserver.
4. Ouvrir les merlus par le ventre jusqu'à 3 cm (1 po) de la queue; enlever les arêtes centrales, bien éponger les poissons afin de les assécher au maximum, puis saler et poivrer. Passer les poissons dans la farine et les faire cuire dans une poêle, au beurre et à l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit pendant environ 5 à 7 minutes pour éviter la surcuisson.
5. Réchauffer les légumes au beurre. Réchauffer la sauce aux tomates et au poisson, puis la verser dans le fond des assiettes chaudes. Déposer un poisson dans chaque assiette et dresser les légumes au centre. Servir immédiatement, car meilleur bien chaud !



Cette recette  
est un coup de cœur  
*des domaines*  
*Albert Bichot*  
partenaire de goût  
et de bouquet !



À prix  
doux

### Albert Bichot Chablis

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



Pour  
le cellier

### Albert Bichot Domaine Long-Depaquit Chablis Premier Cru Les Vaillons 2018

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne



Grande  
cuvée

### Albert Bichot Domaine Long-Depaquit Chablis Grand Cru Les Blanchots 2018

Vin blanc  
FRANCE, Bourgogne

# Chaboisseau

## betterave et cèleri, jus au vin rouge

par Julie Nguyen et Frédéric Fortin, étudiants à l'ITHQ



### Temps

À préparer à l'avance  
20 min de cuisson



### Portions

4



### Degré de difficulté



### Préparation

#### Chaboisseau poêlé

1. Lever et parer les filets de chaboisseau. Tailler des tronçons d'environ 80 g (2 par assiette).
2. Ajouter le beurre dans le sac à cuisson et saler 8 minutes avant de le mettre sous vide.
3. Cuire 20 minutes à 54°C (130°F).

#### Jus de chaboisseau à la betterave

4. Colorer les parures à l'huile.
5. Faire suer les légumes, déglacer au vin et réduire à sec.
6. Ajouter le fond de volaille réduit et laisser infuser 30 minutes.
7. Passer au chinois étamine puis ajouter le jus de betterave réduit.
8. Rectifier l'assaisonnement.

#### Betterave laquée et marinée

9. Cuire les betteraves à l'anglaise. Éplucher.
10. Laquer une partie des betteraves avec le jus de betterave réduit.
11. Chauffer le vinaigre et l'eau. Dissoudre le sucre et infuser les épices 15 minutes.
12. Verser le liquide chaud sur les betteraves et laisser mariner.

#### Pâte fraîche

13. Faire un puits avec la farine et le sel. Mettre le reste des ingrédients. Pétrir.

#### Farce

14. Cuire les betteraves dans l'eau bouillante puis couper en brunoise.
15. Hacher les champignons et les faire sauter.
16. Mélanger l'ensemble des ingrédients, puis confectionner les agnolottis.

#### Purée de céleri-rave

17. Parer le céleri-rave. Couper en morceaux égaux. Cuire dans le lait et la crème. Passer au robot en ajoutant le beurre.

#### Céleri-rave fermenté

18. Parer le céleri-rave. Trancher finement. Diluer le sel dans l'eau. Mettre le céleri-rave sous vide avec l'eau salée et laisser fermenter 4 jours à température ambiante.

### Ingrédients

#### Chaboisseau poêlé



- 1,250 kg (2,75 lb) de chaboisseau entier
- 80 g (1/6 lb) de beurre non salé
- 1 pincée de sel

#### Jus à la betterave

- Parures de chaboisseau
- 20 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 100 g (1/4 lb) de céleris
- 100 g (1/4 lb) d'échalote française
- 1 pincée de thym
- 50 ml (1/4 tasse) de vin rouge
- 1 l (4 tasses) de fond de volaille
- 200 ml (3/4 tasse) de jus de betterave

#### Betterave laquée

- 1 betterave rouge
- 30 g (1 oz) de sel

#### Betterave marinée

- 1 betterave jaune
- 250 ml (1 tasse) de vinaigre de cidre
- 100 ml (2/3 tasse) d'eau
- 100 g (1/4 lb) de sucre
- 1 pincée de graines de carvi
- 1 pincée de poivre

#### Pâte fraîche

- 180 g (3/8 lb) de farine
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pincée de sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'huile d'olive

#### Farce

- 300 g de Ricotta
- 1 betterave jaune
- 100 g (1/4 lb) de champignon café
- 1 pincée de sel
- 25 g (1 oz) de parmesan
- 30 ml (1/8 tasse) d'huile de canola

#### Purée de céleri-rave

- 1 kg (2.2 lb) de céleri-rave
- 150 g (1/3 lb) de beurre non salé
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 250 ml (1 tasse) de crème 35%

#### Céleri-rave fermenté

- 1 kg (2.2 lb) de céleri-rave
- 1 pincée de sel
- 20 ml (1 c. à table) d'eau

### Accords de dégustation



**Beringer Vineyards**  
**Beringer Founders' Estate Pinot Noir**

Vin rouge  
ÉTATS-UNIS, Californie



**Microbrasserie**  
**Le Trou du Diable**  
**Uppercut**

Bière de style Rouge de Flandres  
Brassin spécial - Exclusivité SAQ  
MAURICIE, Shawinigan



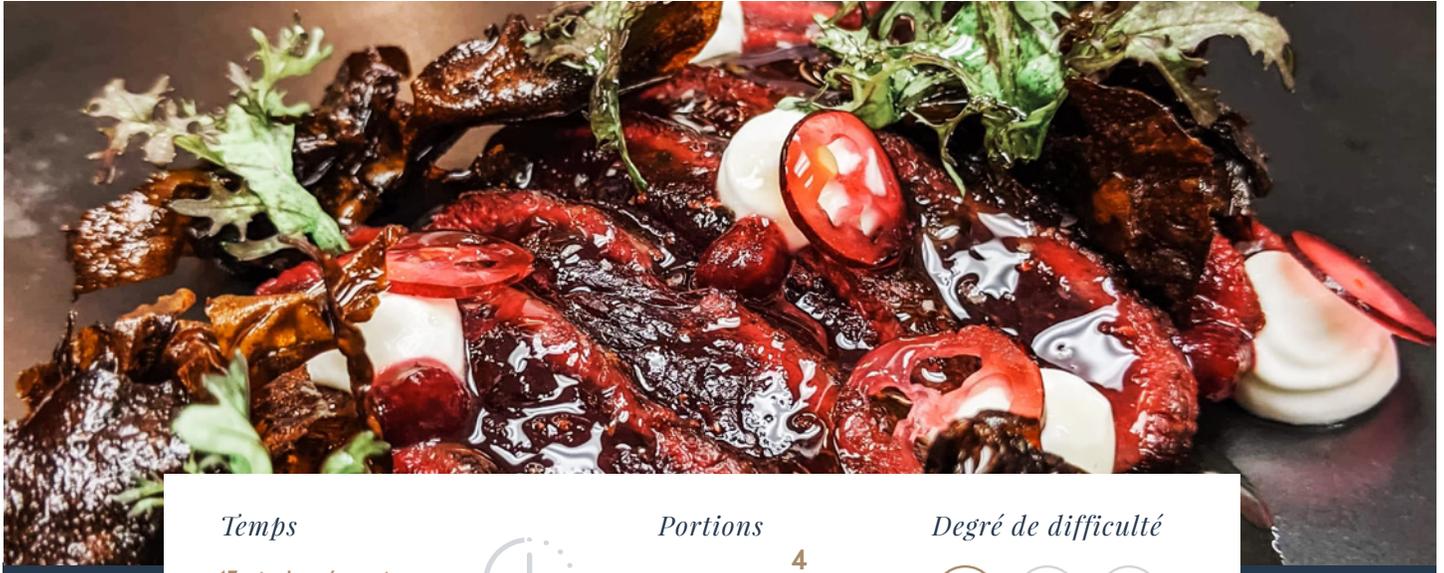
**O'Dwyer Distillerie**  
**Gaspésienne**  
**#20 Acerum**

Eau-de-vie d'érable  
GASPÉSIE, Gaspé

# Tataki de phoque

## dulce et canneberges

par Yan-Olivier Ménard et Philippe Szeto, étudiants à l'ITHQ



### Temps

15 min de préparation  
5 min de cuisson



### Portions

4



### Degré de difficulté



### Ingrédients

- 120 g (¼ lb) de longe de phoque
- 60 g (½ lb) de dulce
- 30 g (1 oz) de fromage frais
- 50 g (½ lb) de canneberges fraîches
- 20 ml (1 c. à table) de jus de canneberges
- 15 ml (1 c. à table) de crème 35%
- 200 g (½ lb) de beurre
- 15 ml (1 c. à table) de Verjus
- Une quantité suffisante de feuilles de moutarde

#### Le verjus, vous connaissez ?

Le «ver»... quoi ? Il s'agit en fait d'un jus de raisins immatures. Et, surprise, il y a des producteurs de chez nous qui en fabriquent !

### Préparation

1. Faire fondre le beurre et ajouter 45 g (½ lb) de dulce. Faire frémir jusqu'à l'obtention d'un beurre noisette.
2. Réhydrater le reste de dulce pendant 1 minute, puis sécher sur du papier absorbant.
3. Frire la dulce à 165°C (330°F) jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante.
4. Assaisonner le fromage frais avec la crème, 10 ml (1 c. à table) de verjus et du sel.
5. À la mandoline, couper finement quelques canneberges et compresser au verjus.
6. Avec le restant des canneberges, laisser compoter tranquillement avec son jus.
7. Passer le beurre noisette au tamis pour enlever les grumeaux.
8. Poêler la longe de phoque à feu vif, terminer rapidement la cuisson en ajoutant un peu de beurre d'algue puis laisser reposer.
9. Trancher finement le phoque et le disposer dans l'assiette.
10. Ajouter des pointes de fromage frais et de compote de canneberges.
11. Décorer le tout avec les tuiles de dulce, les copeaux de canneberges et les feuilles de moutarde.
12. Compléter avec un trait de beurre d'algue.

### Accords de dégustation



**Vignobles  
Les Petits Cailloux**  
**Les Petits Cailloux 2017**  
Vin rouge  
MONTÉRÉGIE,  
Saint-Paul-d'Abbotsford



**Microbrasserie  
Saint-Pancrace**  
**La Tête de Cheval**  
Bière blanche sûre à l'argousier  
CÔTE-NORD, Baie-Comeau



**Distillerie du Fjord**  
**km12**  
Gin inspiré de la forêt boréale  
SAGUENAY, Monts-Valins

# Panna cotta à la mousse d'Irlande

par le Chef pâtissier Jean Legault à l'ITHQ



## Temps

30 min de préparation  
15 min de cuisson



## Portions

8



## Degré de difficulté



## Ingrédients

### Panna cotta

- 250 ml (1 tasse) de crème 35%
- 40 g (3 c. à soupe) de sucre
- 2 ml (½ c. à thé) d'essence de mélilot
- 250 g (½ lb) de yogourt nature
- 10 g (½ oz) de mousse d'Irlande

### Sablé

- 150 g (½ lb) de farine tout usage
- 95 g (6 c. à soupe) de sucre
- 112 g (¼ lb) de beurre doux froid coupé en cubes
- 4 g (¼ c. à soupe) de mousse d'Irlande broyée

### Croustilles d'algues à l'érable

- 2 feuilles de laitue de mer
- 100 ml (⅔ tasse) de sirop d'érable tiède

### Purée de pommes acidulée

- 600 g (1.3 lb) de pommes Granny Smith

### Sorbet à la pomme acidulée

- 260 ml (1 tasse) d'eau
- 90 g (6 c. à soupe) de sucre
- 35 g (1 oz) de glucose atomisé
- 15 g (½ oz) de miel
- 400 g (⅞ lb) de purée de pommes acidulée

### Écume de citron

- 100 ml (⅓ tasse) de jus de citron frais
- 20 g (1 c. à soupe) de sucre
- 0.9 g (¼ c. à thé) de Versawhip
- 0.5 g (⅛ c. à thé) de gomme xanthane

## Préparation

### Panna cotta à la mousse d'Irlande

1. Bien rincer la mousse d'Irlande et la réhydrater pendant 10 minutes dans un bain d'eau froide.
2. Faire frémir la crème, le sucre, l'essence de mélilot et les algues égouttées pendant 2 minutes. Laisser reposer 5 minutes.
3. Chinoiser la crème, ajouter le yogourt et bien mélanger à l'aide d'un fouet.
4. Verser le mélange dans des moules de silicone ou des ramequins de céramique.
5. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

### Sablé à la mousse d'Irlande

6. Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire.
7. Laisser la pâte refroidir environ 1 heure au réfrigérateur.
8. Préchauffer le four à 150 °C (300°F).
9. Étaler la pâte sur une feuille de papier parchemin à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 3 mm.
10. Transférer la feuille de papier parchemin avec l'abaisse de pâte sur une plaque de cuisson.
11. Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Réserver dans un endroit sec.

### Croustilles d'algues à l'érable

12. Réhydrater les feuilles de laitue de mer dans le sirop d'érable.
13. Étaler sur une feuille en téflon et déshydrater 6 heures à 75°C (165°F).
14. Réserver dans un endroit sec.

### Purée de pommes acidulées

15. Couper les pommes en quartier et retirer le cœur.
16. Cuire sous vide à la vapeur.
17. Mixer et tamiser.

### Sorbet à la pomme acidulée

18. Faire un sirop avec l'eau, le sucre, le glucose et le miel.
19. Réserver au frais pendant 24 heures/1 journée entière. Ajouter la purée de pommes et mixer. Turbiner. Réserver au congélateur.

### Écume de citron

20. Combiner tous les ingrédients dans la cuve d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.
21. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse.
22. Réserver au frais.

### Dressage

23. Démouler les panna cottas en plongeant les moules dans une cuve d'eau bouillante. Déposer dans une assiette.
24. Disposer des brisures de pâte sablée tout autour des panna cottas pour servir de base au sorbet.
25. Dresser quelques pointes de purée de pommes et d'écume de citron de part et d'autre du dessert.
26. Insérer les croustilles d'algues dans les panna cottas.
27. Au dernier moment, dresser une quenelle de sorbet sur les brisures de pâte sablée.

## Accords de dégustation



**A.C. SRL**  
**Astoria Fanò Asolo**  
**Prosecco 2017**  
Vin mousseux  
ITALIE, Vénétie



**Microbrasserie**  
**Le Malbord**  
**La Collin**  
Bière rousse irlandaise  
GASPÉSIE, Sainte-Anne-des-Monts



**Bearface Spirits**  
**Bearface 7 Year Old**  
**Triple Oak**  
Whisky canadien  
CANADA, Colombie-Britannique

# Remerciements

*Fourchette bleue souhaite remercier tous les Chefs qui ont participé à la réalisation des recettes :*



Julie Aubé, nutritionniste, auteure et conférencière  
Chef Philippe Allaire et l'Hostellerie Baie bleue  
Chef Philippe Mollé et le Bistro l'Arrivage  
Chef Raphaël Vézina et le restaurant Laurie Raphaël  
Chef Yannick Ouellet et Croquez la Gaspésie  
Chef Jean Paul Grappe  
Chef Jean-Alexandre Dubé et la Poissonnerie du Phare Ouest  
Chef Christophe Mamelonet et La Maison du Pêcheur  
Chef Simon Devost-Dulude et le Palais des congrès de Montréal  
Chef Jean Soulard, auteur et dévoué porte-parole de Fourchette bleue  
Chefs Gilles Herzog, Benoit Lenglet, Jean Legault  
les étudiants Julie Nguyen, Frédéric Fortin, Yan-Olivier Ménard,  
Philippe Szeto et tous les étudiants participants  
de l'Institut du Tourisme et de l'Hôtellerie du Québec (ITHQ)

*Merci aux partenaires qui ont permis la production de ce recueil de recettes :*

La Société des Alcools du Québec

Les Domaines Albert Bichot

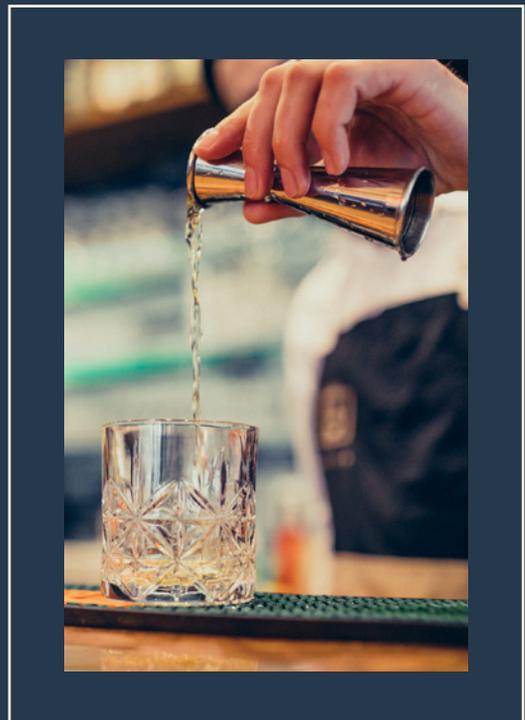
Mark Anthony Wine and Spirits, et leurs partenaires

Les microbrasseries et distilleries d'exception,  
présentes dans ces pages

Tourisme Côte-Nord



DOMAINES  
ALBERT BICHOT  
— MAISON FONDÉE EN 1851 —





certifié  
**fourchette bleue**  
pour une saine gestion des ressources marines  
par **Exploramer**



Fondé en 2009 par Exploramer, un musée dédié aux sciences océanographiques, Fourchette bleue est un éco-guide qui encourage les Québécoises et les Québécois à intégrer à leurs assiettes les nombreuses espèces marines du Saint-Laurent, dans une perspective de développement durable et de protection de la biodiversité.

#### FOURCHETTE BLEUE VISE À :

1) amener la population à diversifier sa consommation de produits marins du Québec pour 2) permettre aux pêcheurs de diversifier leurs prises, et par le fait même, 3) réduire les rejets en mer d'espèces moins connues, mais tout aussi succulentes.

Fourchette bleue certifie également les restaurants, poissonneries et épiceries qui choisissent de prendre part à la saine gestion du Saint-Laurent en faisant découvrir les espèces les moins connues dans leurs menus et sur leurs étals.

Visitez-les et... Osez goûter !

#### *Reconquérir notre Saint-Laurent par des gestes inspirants*

Vous pouvez contribuer à la mission de Fourchette bleue en devenant membre ou en faisant un don en ligne à [www.exploramer.qc.ca](http://www.exploramer.qc.ca) ou pour les restaurateurs, poissonniers et acteurs de l'industrie alimentaire, en certifiant votre établissement.



**Vins et gastronomie**  
**Fourchette bleue**

**Recettes et accords inspirés  
des poissons et fruits de mer  
issus des pêcheries durables  
du Saint-Laurent**

**Saison 2021**