

PLATS DU BORD DE MER



SKREI, LE CABILLAUD NORVEGIEN

Dans la mer de Barents, on trouve la population de cabillauds la plus importante au monde. C'est de là que vient le cabillaud skrei. Il est normalement pêché à la ligne entre les îles Lofoten et le Spitzberg.



Photo Internet des îles Lofoten

Temps de préparation : 1 heure 15 minutes



INGRÉDIENTS

(6 personnes)

- 6 pavés de dos de cabillaud
- 6 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 300 g de haricots de mer
- 1 oignon rosé de Roscoff
- 6 caïlleux d'ail en chemise (comportant la dernière pelure)
- Une pincée de poivre de mer, sel
- 1 verre de vin blanc sec + de l'eau
- 1 boîte de foie de morue
- 1 cuillère à soupe de nori en fines paillettes
- un demi jus de citron



Haricots de mer

PRÉPARATION

- Dans un saladier mettre 1 litre d'eau froide, 100 g de fleur de sel, le demi jus de citron. Remuer et y plonger les 6 dos de skrei pendant 30 minutes.
- Dans un plat à feu, découper grossièrement les légumes (carottes...) et les haricots de mer, ajouter le vin et compléter avec un bouillon de kombu* qui doit couvrir les légumes. Mettre au four à 200° pendant 55 min. Si vous n'avez pas de bouillon de kombu, le remplacer le par un court-bouillon de poisson et 2 cuillères à soupe d'algues en paillettes. En fin de cuisson retirer les cailleux d'ail et réserver.
- Sortir les pavés de skrei, les essuyer et les cuire côté peau à la poêle ou à la plancha.
- Réaliser un fiskmolje : vider l'intérieur des cailleux d'ail et les écraser avec les foies de morue (une boîte de foie sans huile), ajouter 1 cuillère à soupe de nori en paillettes très fines et du poivre de mer. Mélanger le tout.
- Servir le skrei accompagné des légumes et du fiskmolje.

* Notre livre « les algues de Bretagne dans votre assiette » page 12

NOTRE AVIS

Un Pouilly-Fuissé accompagnera avec bonheur ce poisson d'exception.

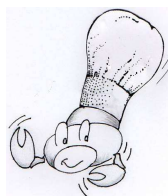


Photo Hubert Grall

UN PETIT CLIN D'OEIL ...



Brigoudou est notre logo (nom bretonnant utilisé localement pour désigner le bigorneau).

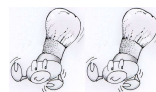


Hubert Grall notre chef cuisinier se cache sous la toque de Brigoudou chef.

Pour vous aidez, il vous indiquera la difficulté de la recette.



Enfantins !



Faciles !



Vous y arriverez !



Cette photo d'Hubert a été prise dans un port de Norvège.
Les morues sèchent au soleil (elles se conserveront plus longtemps et seront consommées différemment).

Mais pour rêver la Norvège, c'est aussi



...de magnifiques aurores boréales.

Photo de Marie France Hertoghe