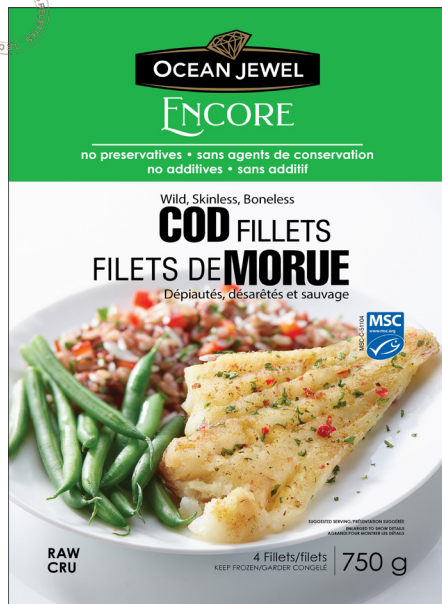


# MORUE GLACÉE AU SIROP D'ÉRABLE ET À LA SAUCE SOYA AVEC UNE PURÉE DE COURGE MUSQUÉE

Préparation  
**30**  
Minutes

Cuisson  
**45**  
Minutes

Portions  
**4**



## 1 EMBALLAGE DE FILETS DE MORUE DU PACIFIQUE

La morue est un poisson au goût doux qui se marie bien aux saveurs relevées comme l'érable et la sauce soya. Cette sauce simple accompagne bien ce poisson et les plats d'accompagnement.



## RECETTE

### INGÉDIENTS

#### Morue glacée au sirop d'érable et à la sauce soya :

- 4 filets de **morue du Pacifique Ocean Jewel Encore<sup>MC</sup>**, décongelés
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 1 piment rouge thaï, haché finement (facultatif)

#### Courge musquée :

- 1 courge musquée (2 à 2½ lb)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, divisée
- 1 pincée de muscade, de cannelle et de piment de la Jamaïque, moulus
- 1/2 tasse de crème à fouetter 35 %
- 2 c. à soupe de beurre, coupé en dés
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de gingembre frais, émincé
- 1 c. à thé de zeste d'orange
- 1/4 c. à thé de sel et de poivre

#### Épinards sautés :

- 5 oz de jeunes épinards
- 1/4 tasse de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/4 c. à thé de sel et de poivre
- 1 pincée de flocons de piment rouge
- Quartiers de lime, pour la présentation

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Décongeler le poisson selon les instructions sur l'emballage. Mélanger le sirop d'érable, la sauce soya, l'huile de sésame et le piment rouge. Verser le mélange sur la morue et réfrigérer 30 minutes.
3. Couper la courge en deux sur la longueur et enlever les graines à l'aide d'une cuillère. Éplucher la peau et couper la courge en cubes. Mélanger les cubes avec l'huile d'olive, la muscade, la cannelle et le piment de Jamaïque. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
4. Cuire la courge pendant environ 30 minutes selon la grosseur, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Retirer du four.
5. Augmenter l'intensité du four à 450 °F. Déposer la morue sur une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier parchemin et cuire pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tout juste cuite et commence à se détacher en flocons.
6. Dans un robot culinaire, mélanger la courge, la crème, le beurre, le sirop d'érable, le gingembre émincé et le zeste d'orange et réduire en purée lisse. Ajouter du sel et du poivre.
7. Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif pendant environ 2 minutes en le faisant tourner dans la poêle jusqu'à ce qu'il cesse de mousser et devienne doré. Ajouter l'ail et les flocons de piment; cuire pendant 30 secondes. Ajouter les épinards, saler, poivrer et cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils fondent.
8. Diviser la purée de courge en parts égales dans quatre bols peu profonds; garnir d'épinards et de morue. Servir avec des quartiers de lime.

**Conseil : Arroser la morue de marinade à la mi-cuisson pour accentuer la saveur.**