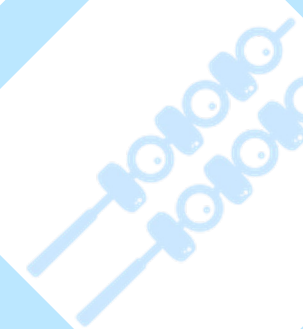


Cuisine créative avec la Morue Bleue

La saveur douce, délicate et légèrement sucrée de la morue bleue Ocean Jewel est ce qui la rend si versatile et délicate. Afin de vous aider à tirer le maximum de ce poisson santé et écoresponsable, nous avons développé cet outil pour vous montrer de nombreuses options d'applications pour les différentes parties du menu.

Entrée

- Réchauffez vous d'une réconfortant soupe ou chaudière de morue bleue
- Enrobez légèrement des lanières de morue bleue de farine de maïs et accompagnez-les d'une trempette pour un amuse-gueule délicat.
- Essayez la morue bleue en croquettes avec une sauce aioli comme entrée.



OCEAN JEWEL™
Morue Bleue

Les filets de morue bleue de 3, 4 ou 5 oz sont sans peau et sans arrêtes, emballés en caisses de 4,54 kg

Ce poisson, pêché à l'état sauvage est doux, délicat, faible en gras et représente une excellente source de protéines

Codes de Produits :

3 oz - SF04570

4 oz - SF04571

5 oz - SF04607



Dîner

- Dans un simple bol santé, cuisez à vapeur la morue bleue avec des graines de sésame, du gingembre et des oignons verts, et placez-la sur une portion de riz brun.
- Servez-la dans une casserole de poisson avec un macaroni au fromage. Pour une finition croustillante, saupoudrez la casserole de chapelure ou de panko.
- La morue bleue est parfaite pour des tacos de poisson.
- Des beignets de poissons aux herbes complètent très bien un duo avec soupe ou salade.
- Emballez le poisson dans une pâte feuilletée et servez ce plat facile et surprenant avec une sauce crémeuse à l'ail qui plaira à tous.



Souper

- Pour un plat simple et facile, glacez le filet de morue bleue avec une sauce érable et Dijon et cuire au four.
- La morue bleue est une option versatile pour votre "Prise du Jour". Elle se cuit parfaitement dans un gratin ou dans une panure pour un "Fish and Chip".
- La morue bleue marinée dans une sauce au miel offre une belle option de menu tout au long de l'année.
- Transformez le filet de morue bleue en un plat haut de gamme en le pochant et le plaçant au dessus d'une salade d'agrumes garnie de morceaux de homard coupés en dés.





~ Recettes ~

DOIGTS DE MORUE DANS UNE CROÛTE DE MAÏS (25 PORTIONS)

2x5 lb de filets de morue bleue de 3 oz, coupés en 4
 3 tasses de farine de maïs
 1 tasse de farine de blé entier
 2 c. à table de thym
 2 c. à thé de poivre
 2 t. de sauce tartare
POUR LA SALADE :
 10 tasses de tomates cerises, coupées en 2 moitiés
 6 tasses de bébé épinard frais
 2 tasses de vinaigrette italienne

1. Préchauffez le four à 475 degrés.
2. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol pour créer un mélange de farines.
3. Couper les filets de poisson en 4 et les enrober du mélange de farines.
4. Déposer un papier parchemin sur une plaque à biscuits et la vaporiser d'huile. Déposer les morceaux de poissons panés, sans qu'ils se touchent.
5. Cuire 6-10 minutes.
6. Mélanger les ingrédients de la salade dans un grand bol.
7. Servir 3 doigts de morue à chacun des résidents avec la salade en accompagnement et une sauce tartare.

MORUE BLEUE AVEC SALADE D'AGRUMES AU HOMARD (25 PORTIONS)

2 x 5 lb de filets de morue bleue 3 oz
 2 tasses de céleri, coupé en dés
 1 tasse d'oignons, coupés en dés
 2 c. à table de ciboulette séchée
 ¼ de tasse de jus de citron
 4 feuilles de laurier
 2 c. à table de poivre noir
POUR LA SALADE :
 1 lb de chair de homard cuit, coupé en dés
 ½ tasse de jus d'orange

1 tasse d'oignons verts, finement ciselé
 500 ml de poivrons rouges, coupés en dés
 50 ml de jus de citron

1. Préchauffer le chaudron ou le Rational en mode vapeur
2. Placer les filets de morue bleue complètement dégelés dans une plaque de banquet de 2", en s'assurant qu'ils ne se touchent pas.
3. Mélanger le céleri, l'oignon, la ciboulette, ¼ de tasse de jus de citron, les feuilles de laurier et le poivre dans un bol.
4. Déposer sur le poisson et couvrir la plaque de son couvercle. Cuire 12-15 minutes.
5. **POUR FAIRE LA SALADE :** Mélanger la chair de homard, le jus d'orange, les oignons verts, le poivron rouge et 50 ml du jus de citron dans un grand bol environ 45 minutes avant de servir.
6. Servir les filets de morue pochés avec la salade de homard aux agrumes sur un lit de riz ou d'autres grains.



MORUE BLEUE GRATINÉE (25 PORTIONS)

2 x 5 lb de filets de morue bleue 3 oz
 2 c. à thé de table de poivre noir
 5 tasses de fromage cheddar râpé
POUR LA SAUCE BLANCHE :
 ¾ de tasse de margarine
 1 ½ tasse de farine
 8 tasses de lait 2%
 1 c. à table d'herbes italiennes séchées

1. Préchauffez le four à 325 degrés.
2. Placez les moitiés de filets de morue bleue sur une plaque de cuisson couverte d'un papier parchemin, en vous assurant qu'ils ne se touchent pas. Poivrer et cuire 4-6 minutes. Sortir du four une fois cuit.
3. **POUR FAIRE LA SAUCE :** Faire fondre la margarine dans un chaudron profond à medium. Une fois que la margarine est fondue, ajouter la farine pour faire un roux. Ajouter le lait lentement, en fouettant jusqu'à ce que la texture soit lisse. Ajouter les herbes italiennes. Réserver pour plus tard.
4. Garnir chaque filet d'une cuillère à table de sauce et saupoudrer de fromage cheddar. Faire fondre le fromage au four 3-6 minutes.
5. Servir avec votre choix d'accompagnement.



MORUE BLEUE EN PÂTE FEUILLETÉE AVEC SAUCE CRÉMEUSE À L'AIL ET ÉPINARDS (25 PORTIONS)

2 x 5 lb de filets de morue bleue 3 oz, coupées en moitiés
 6 ¼ tasses de crevettes 90-130
 13 feuilles de pâte feuilletée
 Mélange d'œuf et lait (3 œufs et 2 c. à table de lait)
POUR LA SAUCE :
 ½ tasse de margarine
 ¾ tasse de farine
 4 tasses de lait 2%
 1 c. à table d'ail, finement haché
 3 tasses d'épinards congelés, dégelés et égouttés à sec
 1 c. à table de poivre noir

1. Préchauffez le four à 350°C
2. **POUR FAIRE LA SAUCE :** Faire fondre la margarine dans un chaudron profond à medium. Une fois la margarine fondue, ajouter la farine pour faire un roux. Ajouter le lait lentement, en fouettant jusqu'à ce que la texture soit lisse. Ajouter l'ail, le poivre et les épinards. Réserver la sauce pour plus tard.
3. Déposer les feuilles de pâte feuilletée sur la surface de travail propre et les couper en 2, puis encore en deux, de manière à avoir 4 pièces carrées.
4. Dans le milieu de chaque carré, placer ½ portion de morue bleue, ¼ de tasse de crevettes et 1 ½ c. à table de sauce.
5. Placer un deuxième carré de pâte sur le dessus et sceller les côtés avec le mélange d'œufs et de lait.
6. Placer les chaussons sur une plaque couverte de papier parchemin et les badigeonner avec le restant du mélange d'œufs.
7. Cuire au four 18-25 minutes ou jusqu'à ce que les bouchées soient cuites.
8. Peut être servi sur un lit de laitues.



MORUE À L'ÉRABLE ET DIJON (25 PORTIONS)

2 x 5 lb de filets de morue 3 oz
POUR LA SAUCE :
 ¼ tasse de moutarde de Dijon
 ½ tasse de sirop d'érable
 ¼ tasse de thym séché

1. Préchauffez le four à 350 °C
2. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce dans un bol et réserver ¼ de tasse de la sauce pour plus tard.
3. Badigeonner les deux côtés des filets de morue bleue avec la sauce.
4. Cuire au four 5-8 minutes
5. Avant de servir, glacer les filets avec le reste de la sauce pour leur donner de la brillance.
6. Servir avec votre choix d'accompagnements.



Contactez-nous: 905-792-9700 | www.oceanjewelseafood.com

Notre engagement envers le secteur santé et le bien-être des aînés