



PÊCHÉS · ICI  
MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER  
• DU QUÉBEC •



# FLÉTAN DE L'ATLANTIQUE SAISI AUX ALGUES

**Temps de cuisson :** 8 minutes  
**Temps de préparation :** 40 minutes  
**Pour 4 personnes**

## INGRÉDIENTS

### Condiment à l'algue

200 ml (¾ tasse) Algue (ou laitue de mer) du Québec séchée, hachée

1 Petite échalote française, ciselée

15 ml (1 c. à soupe) Fleur d'ail hachée

15 ml (1 c. à soupe) Câpres ou de son équivalent québécois, les boutons de marguerite, hachés

5 ml (1 c. à thé) Vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) Huile de tournesol

Piment d'Espelette en poudre ou son équivalent québécois, le piment Gorria (ou tout autre piment en poudre)

### Chips

100 ml (7 c. à soupe) Algue douce du Québec séchée

Huile végétale

### Crème sure à l'algue

30 ml (2 c. à soupe) Algue nori du Québec

150 ml (⅔ tasse) Crème sure

### Poisson

600 g Filet de flétan de l'Atlantique du Québec

Sel

Huile végétale

15 ml (1 c. à soupe) Beurre





## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du condiment à l'algue et réserver au frais.
2. Préparer les chips : à l'aide d'un pinceau, badigeonner la dulse d'huile. Étaler sur une plaque de cuisson. Cuire au four à 350 °F (175 °C) de 2 à 3 minutes. Réserver les chips sur un papier absorbant.
3. Préparer la crème sure à l'algue : réduire le nori en poudre au mélangeur. Mélanger avec la crème sure et réserver au frais.
4. Nettoyer le flétan de l'Atlantique et retirer sa peau. Faire 4 portions de 150 g. Saler.
5. Poêler le poisson (côté peau vers le haut) dans l'huile végétale de 2 à 3 minutes, d'abord à feu vif, puis réduire à feu moyen dès que le poisson colore. Ajouter le beurre. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 minutes en arrosant le poisson avec le beurre moussant. Retourner le poisson et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes selon l'épaisseur. Retirer du feu.
6. Dresser le poisson avec les chips, le condiment et la crème sure à l'algue. Servir avec des légumes d'accompagnement (ex. : asperges au beurre).

# LES MEILLEURES FAÇONS DE VOUS PROCURER DES POISSONS ET FRUITS DE MER DU QUÉBEC

---

- En saison, surveillez les arrivages de produits frais
- Demandez la provenance des produits (dans les poissonneries, restaurants, etc.)
- Cherchez la certification Aliments du Québec

Pour en savoir plus, consultez [mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici](http://mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici).

#PêchésCimangésCici