



ÉLEVÉS · ICI
MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER
• DU QUÉBEC •



OMBLE CHEVALIER AUX NOISETTES

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de préparation : 20 à 35 minutes

(si le poisson est entier)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1	Omble chevalier du Québec entier (ou 2 filets)
	Sel
15 ml (1 c. à soupe)	Huile végétale
75 ml (5 c. à soupe)	Beurre froid
75 ml (5 c. à soupe)	Noisettes concassées et torréfiées
15 ml (1 c. à soupe)	Câpres ou de son équivalent québécois, les boutons de marguerite marinés
10 ml (2 c. à thé)	Persil ciselé
	Jus de ½ citron

PRÉPARATION

1. Fileter le poisson (s'il est entier) et le couper 4 portions. Saler le poisson. Réserver, peau vers le haut.
2. Dans une poêle chaude, ajouter l'huile. À feu moyen, cuire le poisson sur la peau environ 4 minutes. À mi-cuisson, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de beurre et arroser le poisson. Une fois le poisson cuit à 90 %, le retourner, laisser saisir 10 secondes et retirer de la poêle. Réserver sur du papier absorbant, peau vers le haut.
3. Retirer le gras de cuisson de la poêle. À feu moyen, ajouter le reste du beurre et cuire jusqu'à une couleur noisette. Hors du feu, ajouter les câpres (ou les boutons de marguerite), le persil et le jus de citron. Servir avec des légumes d'accompagnement au choix (ex. : betteraves sautées ou en purée).





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.

#ÉlevésIciMangésIci