

Lotte au four

Temps de prep.: 5-10 minutes • Temps de cuisson: 18-20 minutes • Temps total: env. 30 minutes • Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 livre de lotte, coupée en 4 morceaux égaux
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 4 cuillères à soupe de jus de citron (frais de préférence)
- 1-2 gousses d'ail, émincées
- 4 cuillères à soupe de bouillon de légumes, de vin blanc, de vinaigre de vin blanc ou d'eau.
- 2 cuillères à soupe de persil frais, sans les tiges et grossièrement haché, ou 2 cuillères à café de persil séché, facultatif.
- 6-8 cuillères à soupe de beurre, de margarine ou d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une plaque à rebord de papier d'aluminium ou l'enduire d'un aérosol de cuisson.
2. Dans un bol, fouetter ensemble le jus de citron, l'ail, le vin et le persil.
3. Placer le poisson dans la plaque. Faire de petites entailles sur la largeur. Saupoudrer de sel et de poivre.
4. Placer des tranches de beurre de 1/8 po sur le filet.
5. Verser le mélange de jus de citron sur le poisson.
6. Faire cuire au four pendant 15 minutes, puis verser le jus sur le poisson (cela permet de saturer le poisson de toutes ces bonnes saveurs).
7. Faire cuire au four pendant 3 à 5 minutes supplémentaires.

Remarques: Le temps de cuisson varie en fonction de la taille du ou des filets. Le poisson doit se défaire facilement et avoir une belle couleur blanche opaque. Avec la quantité de jus contenue dans cette recette, la surcuisson n'est pas un souci majeur. Nous suggérons, en cas de doute, de cuire plus longtemps, car cela permet d'améliorer la saveur et de rendre le poisson plus tendre. Versez à nouveau le jus sur le poisson au moment de servir et conservez les restes avec tout le jus.

La lotte du golfe du Maine est un poisson blanc ferme pêché dans le golfe du Maine. La lotte est souvent appelée "le homard du pauvre", car sa chair douce et ferme ressemble un peu au goût et à la texture du homard. Comme c'est un poisson plus ferme, la lotte se prête bien à la marinade et au grillage.

Galettes de poisson au merlu

Temps de prep.: 5-10 minutes • Temps de cuisson: 18-20 minutes • Temps total: env. 30 minutes • Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 livre de merlu en filets
- 1 livre de pommes de terre, épluchées (ou non épluchées et nettoyées), et coupées en morceaux
- 1 oignon petit-moyen, jaune ou rouge, finement coupé en dés
- 1 poivron rouge ou vert, coupé en petits dés
- 8 onces de beurre en bâton
- 1 œuf
- Mélange d'assaisonnements secs de votre choix (sauce à poisson maison, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Huile pour la cuisson

Instructions

1. Remplir une casserole de quelques centimètres d'eau et y faire fondre une demi-baguette de beurre. Ajoutez le filet de merlu et faites-le cuire à la vapeur/à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit floconneux. Une fois terminé, égoutter, déchiqueter et mettre de côté. Placer le reste du beurre sur le filet.
2. Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et écrasez-les quand elles sont cuites.
3. Faire sauter les oignons et les poivrons.
4. Mélanger les pommes de terre, les oignons, les poivrons et l'œuf avec le poisson.
5. Avec des mains gantées, travailler tous les ingrédients ensemble. Former de petites galettes. Saupoudrer d'assaisonnement.
6. Mettez votre plancha/poêle (une poêle en fonte est préférable si vous n'avez pas de plancha) à haute température et faites chauffer l'huile. Placez-y délicatement les galettes, en les retournant lorsqu'elles sont dorées d'un côté. Tout est déjà cuit, il ne vous reste plus qu'à rendre l'extérieur croustillant !

Remarques: Bien que les gâteaux de poisson et de pommes de terre soient un plat traditionnel de la Nouvelle-Angleterre qui utilise les pommes de terre pour étirer les protéines et constituer un repas nutritif et économique, vous pouvez épicer la recette avec vos propres assaisonnements et ingrédients. Si vous ajoutez d'autres légumes, veillez à ce qu'ils soient coupés en petits morceaux et débarrassés du maximum d'humidité.

Le merlu de l'Atlantique (blanc) est un aliment de base de longue date dans les familles de pêcheurs du Maine. Avec un profil de saveur similaire à celui de l'aiglefin, le merlu est un poisson blanc et floconneux qui se marie bien avec une multitude de saveurs et d'ingrédients.

Tacos de poisson de colin

Temps de prep.: 5-10 minutes • Temps de cuisson: 18-20 minutes • Temps total: env. 30 minutes • Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 livre de colin
- Poudre de chili ou autre mélange d'assaisonnement savoureux tel que adobo, sazón, Tajín®, etc.
- Huile de cuisson
- Jus de citron vert
- Tortillas souples de farine ou de maïs, ou coquilles à tacos
- Garnitures de votre choix : Salade de chou, laitue, oignons, avocat, guacamole, haricots noirs, maïs, salsa, crème sure, coriandre, mangue hachée, riz, fromage râpé — les choix sont infinis !

Instructions

1. Rincer et sécher le poisson. Saupoudrer d'assaisonnement.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive ou en fonte et saisissez le poisson. Vous pouvez également badigeonner les filets d'huile, les cuire dans une friteuse ou les faire griller au four.
3. Lorsque le poisson se défait facilement, pressez le jus de citron vert dessus, et mettez-le de côté dans un bol ou sur une assiette.
4. Réchauffer les tortillas ou les coquilles à tacos et les placer sur une assiette.
5. Pour que chacun puisse personnaliser ses tacos, servir le poisson et les garnitures dans des bols séparés.
6. ¡Buen provecho ! (Savourez !)

La colin est un membre de la famille des morues et se distingue par sa couleur vert brunâtre sur le dos et son ventre légèrement pâle. Le colin peut être utilisé dans une variété de recettes en raison de sa saveur légère et de sa texture floconneuse.

Comment conserver et manipuler le poisson

Veillez à cuire le poisson ou à le congeler dans les 3 jours. Parmi les signes courants de détérioration du poisson, citons une chair laiteuse avec une couche épaisse et glissante et une odeur de poisson.

S'il est congelé : Le poisson congelé doit rester congelé jusqu'à ce que vous soyez prêt à le préparer. Lorsque vous êtes prêt à préparer le poisson, vous pouvez le décongeler au réfrigérateur en le plaçant sur une assiette avec quelques serviettes en papier en dessous. Vous pouvez le faire la veille au soir.

Cuisson du poisson congelé : Mettez le poisson congelé au réfrigérateur quelques heures avant de le faire cuire. Lorsque vous serez prêt à le cuisiner, le poisson sera encore congelé, mais vous pourrez séparer les filets. Faites-le cuire comme vous le feriez normalement, mais veillez à le sécher.

Les pêcheurs utilisent divers engins pour attraper le poisson, notamment des palangres de fond, des chaluts de fond et des filets maillants. Images des pêcheries de la NOAA

- palangre de fond
- chalut de fond
- filet maillant

Pêcheurs nourrissant les habitants du Maine.

Les pêcheurs du Maine nourrissent les communautés depuis des générations. Ensemble, nous pouvons aider à nourrir les personnes dans le besoin tout en soutenant les pêcheurs du Maine et le secteur riverain en activité.

L'Université du Maine est un établissement qui pratique l'égalité des chances et l'action positive.

Pour la version espagnole, visitez mainecoastfishermen.org/recipes

Pour la version française, visitez mainecoastfishermen.org/recipes

Pour la version somalienne, visitez mainecoastfishermen.org/recipes