

Hagen Gnote  
LIVRET DE  
RECETTES  
N° 12

# Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet



# Skreis

LE CABILLAUD D'HIVER DE NORVÈGE



## HAGEN GROTE – INFOS UTILES

# LE SKREI, LE CABILLAUD D'HIVER DE NORVÈGE - UN PRODUIT FIN

Le skrei est un cabillaud hors du commun qui se distingue beaucoup de ses frères de la même famille. Le cabillaud habituel se trouve dans toutes les eaux de l'Atlantique Nord. Sa chair relativement insipide est parfaite pour la préparation de poisson pané. Les queues panées et frites, elles, sont plus goûteuses. Le cabillaud d'hiver norvégien, quant à lui, est un poisson fin sur le plan culinaire. Il vit dans la mer arctique de Barents. Dès qu'il atteint sa maturité à l'âge de 5-7 ans, il migre, bien nourri, sur plus de 1000 km jusqu'aux îles Lofoten norvégiennes pour frayer. Il utilise ici au large de la côte norvégienne l'eau légèrement plus chaude du Gulf Stream (4 à 7 °C) pour se reproduire. Cette migration a lieu tous les ans pendant les mois d'hiver de janvier, voire parfois février, jusqu'en avril.

### Histoire

Depuis des siècles, la pêche du skrei en hiver a rythmé la vie des pêcheurs des îles Lofoten. Pendant la saison de pêche, ils vivaient loin de la maison dans des cabanes en bois modestes le plus près possible des bateaux et des zones de pêche. On peut encore aujourd'hui visiter ces cabanes toutes simples, les « rorbu » (ror signifie « rame » ou « ramer », et bu, « petite maison »). Elles ont été à multiples reprises restaurées pour le tourisme. Au petit matin, dans l'obscurité, les pêcheurs rament vers les lieux de pêche et rentrent tard le soir. Plusieurs centaines de kilomètres au nord du cercle polaire, à cette saison, il ne fait jour que quelques heures par jour, sur l'heure de midi. Le temps est de plus imprévisible et le lac glacé dangereux.

Les petites barques dans la mer agitée ont été équipées il y a à peine 100 ans d'un moteur. Jusqu'à aujourd'hui, les bateaux de pêche sont minuscules malgré la technique moderne. On ne doit pêcher qu'à la ligne ou à la canne (pas de filets). Les quotas de pêche sont très stricts. Le dur travail physique est toujours d'actualité allié au courage, résistance et force musculaire. La pêche du skrei est aujourd'hui encore affaire d'hommes. Le skrei est exporté depuis le Moyen-âge jusqu'en Europe du Sud. Il a fallu le rendre conservable pour les longs transports. Ceci a lieu avec une partie de la pêche. Comme « Stockfish », il est séché en entier sur des structures en bois. Comme « Klippfish », découpé en morceaux, il est séché sur les rochers. Une variante vraiment raffinée sont les morceaux de filet appelés « Bacalhau humides » salés. Dans la cuisine portugaise vraiment rustique, la morue salée, appelée « bacalhau » fait partie jusqu'à aujourd'hui des aliments de base omniprésents. En Italie, il s'appelle « Stoccafis-

so », en Espagne il est nommé « bacalo » tandis qu'en France, la morue, présentée sous sa forme de brandade, constitue un plat de la cuisine étoilée.

Le conseil norvégien des produits de la mer (NSC, Norwegian Seafood Council) a fait en sorte que seul le cabillaud frais certifié par lui selon des normes très strictes ait le droit de porter l'appellation Skrei. Les critères de qualité contrôlés, pour la pêche contrôlée et durable, les bateaux à ligne ou à canne à main, l'exsanguination complète du poisson à bord et le nettoyage immédiat à l'eau de mer. Le débarquement du poisson frais doit se faire dans les 4 heures. Seules les entreprises certifiées par le NSC sont autorisées à travailler le poisson. La chaîne du froid doit être garantie de la pêche à la vente. Les contrôleurs du Skrei du NSC surveillent continuellement le respect du règlement strict. On reconnaît le skrei certifié à la marque figurative typique apposée sur la nageoire dorsale.



### Sur le plan culinaire

Les langues de skrei, qui ne sont pas commercialisées chez nous, sont considérées comme un produit particulièrement fin en Norvège. Elles sont salées et poivrées, tournées dans la farine puis cuites au beurre à la poêle jusqu'à être bien croustillantes. Ceci n'est pas le cas pour les joues, contrairement à ce qu'on prétend souvent. Les têtes sont séchées en entier et exportées en Afrique pour la préparation des soupes de poisson. On n'obtient qu'en Norvège les œufs fraîchement fumés, on les trouve comme « caviar crémeux » en tube ou pressé en boîte de conserve. En Norvège, les œufs de skrei pressés sont coupés en tranches et cuits à la poêle.

Les filets levés doivent toujours mariner dans un mélange de sel et de sucre (4 c. à soupe de sel, 1 c. à café de sucre pour 600-700 g de filets de skrei), selon la recette pendant une heure jusqu'à toute une nuit, pour resserrer les pores.

Le filet de skrei se prête particulièrement bien au pochage, la chair reste bien ferme et est cuite après 12 minutes de cuisson dans un jus de pochage à env. 90 °C. Poché au lait, la chair reste merveilleusement blanche. La cuisson à la poêle doit être aussi courte que possible à feu doux afin que le filet de poisson ne se décompose pas. Une cuisson totale d'environ 8-9 minutes suffit, 90 % du temps de cuisson sur le côté de la peau. Lors de la cuisson à la vapeur, un filet de skrei est translucide au bout d'env. 8 minutes à 85 °C, et d'env. 5 minutes à 100 °C. Au four à 180 °C, 8-9 minutes suffisent pour la cuisson.

# SKREI POCHÉ AVEC UNE MAYONNAISE À LA MOUTARDE SUR UNE SALADE DE POMMES DE TERRE TIÈDE

## Ingrédients pour 4 personnes

### Skrei

4 filets de skrei (700 g), cabillaud d'hiver de Norvège  
Sel  
1 c. à café de sucre  
1,5 l d'eau  
1 citron  
500 ml de lait  
1 feuille de laurier

### Salade de pommes de terre

600 g de pommes de terre à chair ferme  
150 ml de cidre brut (alternative vin blanc)  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 citron  
1 c. à café de sucre  
Sel, poivre  
1 pomme acide

### Mayonnaise à la moutarde

2 jaunes d'œuf  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon  
½ c. à café de sucre  
Sel, poivre  
150 ml d'huile de pépins de raisin (alternative huile de tournesol)  
80 ml de crème liquide  
½ citron  
Piment d'Espelette

### De plus

1 petite salade frisée  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de jus de citron  
1 c. à café de sucre  
Sel, poivre  
1 bouquet de ciboulette

## Préparation

### Skrei

**1** Mélanger 3 c. à soupe de sel avec le sucre et en saupoudrer les filets sur tous les côtés. Laisser mariner une demi-heure, recouvert, au réfrigérateur. Rincer puis essuyer avec un papier absorbant.  
**2** Cuire 5 minutes l'eau, le jus de citron, le lait et la feuille de laurier avec 2 c. à café de sel. Y mettre les filets de poisson de telle sorte que la cuisson est interrompue. Pocher 12 minutes à couvert. Le bouillon ne doit en aucun cas bouillir à nouveau. Dans ce bouillon de pochage, les filets restent bien blancs.

### Salade de pommes de terre

**1** Choisir des petites pommes de terre de même taille, les laver et les cuire al dente dans une eau salée (10 g de sel/litre). Laisser refroidir et dès qu'on peut les toucher, les peler encore chaudes. Les couper en tranches fines de 4-5 mm d'épaisseur. Dans un plat, les arroser de cidre et les garder tièdes recouvertes.  
**2** Mélanger en vinaigrette l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, le sucre, le sel et le poivre. Couper la pomme en deux, puis en quarts et épépiner. Couper encore en deux les quarts de pomme et couper de fines tranches transversalement. Arroser aussitôt du jus de la deuxième moitié de citron afin que les tranches ne brunissent pas. Mélanger délicatement les pommes de terre, les tranches de pomme et la vinaigrette. Avant le dressage, les réchauffer légèrement au four.

### Mayonnaise à la moutarde

**1** Mélanger dans un shaker les jaunes d'œuf avec la moutarde, le sucre, le sel et le poivre. Mélanger avec un mixeur et ajouter l'huile en un petit filet jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse. Incorporer la crème et 2 c. à soupe de jus de citron, épicer avec le piment d'Espelette.

### Finition et dressage

Assaisonner seulement les feuilles blanches de la frisée avec une vinaigrette faite d'huile d'olive, de sucre, de sel et de poivre et les disposer sur les assiettes. Poser au milieu de l'assiette la salade de pommes de terre joliment formée avec un cercle, ajouter un filet de skrei au-dessus et napper de mayonnaise. Saupoudrer de petits rouleaux de ciboulette.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

**Laurier de Turquie** 5 g  
Réf. 545Z01  
**6,95 €**



**Huile de pépins de raisin** 1 x 0,75 l  
Réf. 806F02  
**9,50 €**



**Véritable piment d'Espelette**  
bocal 40 g  
Réf. 028U14  
**13,95 €**



# SKREI EN CROÛTE DE NOIX DE MACADAMIA SUR UN CARPACCIO DE PATATES DOUCES AVEC UN MOJO ROJO

## Ingrédients pour 4 personnes

### Mojo Rojo

2 gousses d'ail  
½ poivron rouge  
5 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1 c. à café de piment d'Espelette  
1 c. à café de paprika doux  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de sucre  
Sel

### Carpaccio de patates douces

2-3 patates douces, selon la taille  
Sel  
2 c. à soupe d'huile d'olive

### Skrei

4 filets de skrei (700 g), cabillaud  
d'hiver de Norvège  
3 c. à soupe de sel  
1 c. à café de sucre  
100 g de noix de macadamia, grillées  
Poudre de curry Madras  
2 jaunes d'œuf  
½ c. à soupe d'huile de tournesol  
2 c. à soupe de beurre

### De plus

1 bouquet de coriandre

## Préparation

### Mojo Rojo

**1** Peler l'ail, le couper en deux et couper en petits dés. Retirer le pédoncule, les graines et les cloisons du poivron et couper une moitié en petits dés. Utiliser la seconde moitié pour d'autres plats.  
**2** Réduire en purée les dés de poivron et d'ail avec le vinaigre de vin rouge, le piment d'Espelette, le paprika, l'huile d'olive, le sucre et le sel.

### Carpaccio de patates douces

**1** Éplucher les patates douces et les couper en tranches fines avec un rabot. Choisir des tranches régulières et les cuire 2-3 minutes dans l'eau salée (10 g sel/litre) en les gardant croquantes. Égoutter et sécher délicatement en taponnant avec du papier absorbant. Dorer les tranches de patates dans l'huile d'olive env. 1 minute sur chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

### Skrei

**1** Mélanger le sel et le sucre et en badigeonner les filets sur tous les côtés. Laisser mariner recouvert une demi-heure au réfrigérateur. Rincer pour enlever le mélange sucre-sel et sécher en tapotant avec un papier absorbant.  
**2** Réserver pour la garniture 12 noix de macadamia, hacher finement les autres noix. Saupoudrer le côté des filets qui sera plus tard sur le dessus avec de la poudre de curry de Madras. Tapoter pour enlever la poudre excédentaire, Tremper la face saupoudrée tout d'abord dans le jaune d'œuf puis la paner avec les noix hachées. Bien appuyer sur la panade.  
**3** Chauffer un peu d'huile de tournesol dans une poêle revêtue et frire environ 2 minutes les filets sur le côté pané. Retourner précautionneusement, ajouter du beurre et finir de cuire 5 minutes.

### Finition et dressage

Disposer les tranches de pommes de terre en cercle, en les faisant se chevaucher, sur des assiettes préchauffées. Poser un filet de skrei au milieu. Laisser couler un peu de mojo rojo sur le filet et les patates douces. Garnir avec les noix de macadamia entières et les petites feuilles de coriandre.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

**Paprika doux de Hongrie** 65g  
Réf. 029Z29  
**8,95 €**



**Huile d'olive Ravidà**  
0,75 l  
Réf. 02Q01  
**29,95 €**



**Curry de Madras**  
Réf. 029Z17  
**7,95 €**



## CARPACCIO DE SKREI

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Carpaccio de skrei

500 g de filets de skrei, cabillaud d'hiver de Norvège  
1 citron bio  
5 c. à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
Sel, poivre  
1 bulbe de fenouil

#### De plus

½ gousse de piment  
½ poivron  
1 échalote  
Persil plat

### Préparation

#### Carpaccio de skrei

**1** Retirer la peau des filets et congeler 2 jours (48 heures). Laisser décongeler au réfrigérateur. Dans l'état encore semi-congelé, couper à la trancheuse ou avec un couteau très coupant en tranches très fines. Couper le zeste du citron bio, sans la peau blanche inférieure, en petits files très feins et réserver.

**2** Presser le jus du citron et le mélanger en marinade avec l'huile d'olive, les gousses d'ail finement hachées, le sel et le poivre. Laisser les tranches de skrei y mariner une heure.

**3** Retirer la coque du fenouil, laver les petites feuilles et la tige vertes du fenouil, les hacher finement et les réserver pour la décoration. Découper en biais le trognon du bulbe coupé en deux et le jeter. Couper chaque moitié de fenouil transversalement aux fibres en lamelles très fines.

#### Finition et dressage

Disposer le skrei et les petites tranches de fenouil en éventail en les faisant se chevaucher sur les assiettes. Couper la demi-gousse de piment égrenée, le paprika et l'échalote en tout petits dés. Mélanger avec le zeste de citron et le vert du fenouil finement haché et les saupoudrer sur le carpaccio. Détacher les feuilles du persil et en garnir le carpaccio.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

**Huile d'olive vierge extra CA'N VEY**  
Bidon de 3 litres  
Réf. 343Q05  
**69,95 €**



**Trancheuse**  
Réf. 824Y01  
**189,95 €**



**Hachoir berceuse avec planche à découper**  
Réf. 106G09  
**49,95 €**



# SKREI SUR ÉPINARDS AVEC SAUCE À LA VANILLE

## Ingrédients pour 4 personnes

### Skrei

700 g de filet de skrei, cabillaud d'hiver de Norvège  
3 c. à soupe de sel  
1 c. à café de sucre  
300 ml de vin blanc  
400 ml de fond de poisson  
300 ml de crème liquide  
Sel, poivre

### Sauce à la vanille

Jus de pochage  
1 gousse de vanille  
Sel, poivre

### Épinards

1 kg d'épinards frais (pour 250 g d'épinards cuits)  
2 c. à soupe de beurre  
Sel, poivre

### De plus

50 g de beurre froid, en petits morceaux  
Herbes fraîches

## Préparation

### Skrei

**1** Mélanger le sel et le sucre et en badigeonner les filets sur tous les côtés. Laisser mariner recouvert une demi-heure au réfrigérateur. Rincer pour enlever le mélange sucre-sel et sécher en tapotant avec un papier absorbant.

**2** Dans une casserole, chauffer le vin blanc et le fond de poisson. Ajouter la crème tout en remuant et chauffer à nouveau. Dès que le liquide bout, mettre le filet de poisson dans le jus de pochage. Retirer la casserole du feu et laisser reposer le poisson 12 minutes pour finir la cuisson. De temps en temps, écumer la mousse éventuelle. Sortir délicatement les filets du jus de pochage. Laisser égoutter, saler et poivrer et garder au chaud. Utiliser le jus de pochage pour la sauce.

### Sauce à la vanille

**1** Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et en extraire les graines. Les ajouter avec la gousse dans le jus de pochage. Réduire le liquide à environ 400 ml. Passer la sauce réduite au tamis, saler et poivrer. Couper dans le sens de la largeur les deux moitiés de gousse et les réserver pour la garniture.

### Épinards

**1** Trier les épinards, retirer les queues et les nervures dures. Bien laver et n'utiliser que les belles feuilles vertes. Fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les épinards et laisser cuire à couvert 5 minutes. Laisser égoutter dans une passoire et presser avec les mains pour enlever le reste d'eau. Saler et poivrer.

### Finition et dressage

Monter la sauce au beurre en incorporant les petits morceaux de beurre froids avec le mixeur plongeant. Faire un lit de sauce sur les assiettes préchauffées. Dresser dessus les filets de skrei pochés et les épinards. Garnir d'un morceau de gousse de vanille et de quelques petites feuilles d'herbes.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

**Vin blanc de Majorque,**  
6 x 0,75 l  
Réf. 500D09  
**44,95 €**



**Fond de poisson** Lot de 3 verres  
identiques à 200 ml  
Réf. 05H04  
**11,95 €**



**Vanille de Tahiti** 1 gousse  
Réf. 266M03  
**16,50 €**



# QUENELLES DE SKREI SUR UNE PURÉE DE BETTERAVES ROUGES ET D'ORANGES

## Ingrédients pour 4 personnes

### Purée de betteraves rouges et d'oranges

4 betteraves rouges  
2 feuilles de laurier  
2 clous de girofle  
2 grosses oranges  
2 c. à soupe de sucre  
2 c. à soupe de beurre  
Sel, poivre

### Quenelles de skrei

500 g de filet de skrei, cabillaud d'hiver de Norvège  
3 c. à soupe de sel  
1 c. à café de sucre  
1 l de lait  
100-200 ml d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
100 ml de crème liquide  
100 g de pommes de terre fraîches, en purée  
Sel, poivre  
1 citron

### De plus

Feuilles d'estragon

## Préparation

### Purée de betteraves rouges et d'oranges

**1** Laver les betteraves et les cuire à l'eau salée, si possible sans les abîmer afin qu'elles ne perdent pas de jus, avec les feuilles de laurier et les clous de girofle pendant environ 50 minutes (faire un test de cuisson). Égoutter, laisser la vapeur s'évaporer brièvement, éplucher et couper en gros dés.

**2** Couper au couteau un capuchon sur le haut et le bas de l'orange. Éplucher généreusement pour retirer entièrement les peaux blanches amères. Dégager ensuite les tranches d'oranges avec un couteau des membranes. Laisser égoutter les filets d'oranges dans une passoire et récupérer le jus. Réserver les filets pour la décoration.

**3** Dans une poêle, caraméliser légèrement le sucre et mouiller avec le beurre. Ajouter le jus d'orange récupéré et réduire la sauce jusqu'à consistance sirupeuse. Ajouter les dés de betterave dans la poêle. Chauffer rapidement à feu vif puis passer au mixeur pour obtenir une purée très fine. Saler et poivrer la purée.

### Quenelles de skrei

**1** Badigeonner la veille les filets de skrei avec un mélange de 4 c. à soupe de sel et de sucre. Laisser mariner à couvert au réfrigérateur toute la nuit. Rincer pour enlever le mélange sel-sucre avant la préparation.

**2** Couper le poisson en gros morceaux et enlever la peau et les arêtes. Mettre les filets dans du lait froid et chauffer jusqu'au point d'ébullition mais ne faire en aucun cas bouillir. À couvert, laisser pocher 12 minutes sous le point d'ébullition, retirer de temps en temps la mousse avec une écumoire.

**3** Égoutter le poisson, le sécher avec du papier absorbant et le séparer avec les mains en morceaux de la forme de feuilles. Chauffer dans une poêle 100 ml d'huile d'olive, bien mélanger les morceaux de filets et les gousses d'ail finement hachées avec une cuillère en bois et les réduire en petits morceaux. Incorporer le reste d'huile d'olive et la crème par portions. Finalement, éplucher les pommes de terre cuites dans leur peau encore chaudes, les passer au presse-purée et bien mélanger avec la purée de poisson. Assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron.

### Finition et dressage

Répartir la purée de betteraves rouges-oranges sur des assiettes préchauffées. Avec deux cuillères, former des quenelles de la purée de skrei et les poser au milieu de la purée de betteraves rouges-oranges. Agencer tout autour les filets d'orange égouttés. Garnir de feuilles d'estragon.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Lot de 2 pièces  
Moulins à poivre  
et à sel  
Réf. 986G02  
39,95 €



Huile d'olive  
vierge extra  
CA'N VEY 750 ml  
Réf. 981H06  
19,95 €



Chauffe-assiettes XXL Hagen Grote  
Réf. 320B03 69,95 €



# GRATIN DE SKREI ET SON LÉGUME CHOU-RAVE-CAROTTES

## Ingrédients pour 4 personnes

### Gratin de skrei

500 g de skrei, cabillaud d'hiver de Norvège  
3 c. à soupe de sel  
1 c. à café de sucre  
2 feuilles de laurier  
1 citron  
2 oignons  
2 blancs de poireaux  
1 c. à soupe de farine  
150 ml de fond de poisson  
100 ml de crème fraîche  
100 ml de vin blanc  
Sel, poivre  
Muscade  
500 g de pommes de terre  
1 c. à soupe de chapelure

### Légumes chou-rave-carotte

3 jeunes choux-raves  
Sel  
100 g de crème double  
Muscade  
3 carottes  
Sucre  
Sel, poivre  
2 c. à soupe de beurre

### Sauce au persil

2 bouquets de persil plat  
2 c. à soupe d'amandes épluchées  
100 ml d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
1 c. à café de sucre  
Jus d'un ½ citron  
Sel, poivre  
100 ml de fond de légumes  
2 c. à soupe de parmesan, fraîchement râpé

## De plus

Persil plat

## Préparation

### Gratin de skrei

**1** Mélanger le sel et le sucre et en badigeonner le filet de skrei sur tous les côtés. Laisser mariner à couvert une demi-heure au réfrigérateur. Rincer le mélange sel-sucre. Mettre dans une casserole d'eau froide le poisson avec les feuilles de laurier et le jus du citron.  
**2** Dès que l'eau commence à bouillir, réduire la température et laisser mijoter 12 minutes à couvert sous le point d'ébullition. Écumer de temps en temps si besoin est. Sortir les filets du bouillon de pochage, retirer la peau et les arêtes. Effiloche le poisson en fins morceaux et le garder au chaud recouvert.  
**3** Couper les oignons et le poireau en rondelles et les faire revenir dans le beurre sans brunir. Ajouter les gousses d'ail coupées en fines tranches. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Verser le fond de poisson, la crème fraîche et le vin blanc et laisser mijoter 12 minutes. Épicier avec le sel, le poivre et la muscade.  
**4** Cuire les pommes de terre, les éplucher et les couper en fines tranches. Dans un plat carré beurré, disposer une couche de pommes de terre, puis de skrei effiloché et enfin de sauce oignons-poireaux puis recommencer, finir avec la sauce oignons-poireaux. Saupoudrer de chapelure et ajouter les bouts de beurre. Gratiner au four préchauffé à 200 °C jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

### Légumes chou-rave-carotte

**1** Couper les petites feuilles du chou-rave et réserver. Enlever la peau, pour les plus gros exemplaires avec une peau dure, éplucher finement. Couper le chou-rave en cubes d'1 cm, cuire les dés 5 minutes à l'eau salée (10 g/litre) bouillante. Passer ensuite rapidement sous l'eau froide et bien laisser égoutter. Avant le dressage, mettre les dés de chou-rave avec la crème double dans une casserole et les cuire al dente tout en secouant la casserole. Épicier avec du sel et de la muscade fraîchement râpée, ajouter les petites feuilles.  
**2** Éplucher les carottes, les couper en 8 dans le sens de la longueur puis en bâtonnets, pas trop fins, d'env. 4 cm de longueur. Les cuire al dente dans un panier-vapeur au bain-marie ou dans une eau légèrement salée (10 g sel/litre). Passer ensuite sous l'eau très froide et bien égoutter dans une passoire. Épicier avec une pincée de sucre, sel et poivre. Pour dresser, les chauffer dans un beurre moussoux.

### Sauce au persil

**1** Laver le persil, bien le sécher et détacher les feuilles. Réduire très finement au mixeur les feuilles de persil, les amandes, l'huile d'olive et les gousses d'ail. Épicier avec le sucre, le jus de citron, le sel et le poivre. Incorporer le fond de légumes et chauffer sans faire bouillir. Incorporer le parmesan juste avant le dressage.

### Finition et dressage

Disposer les morceaux carrés de gratin de skrei sur des assiettes préchauffées. Agencer tout autour les bâtonnets de carotte et les dés de chou-rave. Garnir de sauce au persil et de petites feuilles de persil.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

#### Noix de muscade de Grenade

12 noix  
Réf. 029Z27  
17,95 €



#### Fond de légumes

Lot de 3 verres  
identiques à 200 ml  
Réf. 15U01  
11,95 €



#### Diable à pommes de terre blanc

Lot de 3 verres  
Réf. 020D01  
49,95 €





# ESSAYEZ ÉGALEMENT



Filets de dorade au fenouil et aux tomates >



Brochettes de fruits de mer à la citronnelle >



Tartelettes thon-tomates >



Roulés au saumon avec une sauce au safran >



Lotte en croûte de sel et pignons de pin avec courgettes frites >



Papillotes de saumon aux crevettes en feuille de brick >



Timbale de sandre farcie au saumon à la crème de fenouil >



Médailles de sandre avec jambon de Parme et risotto à la tomate >



Filets de Sandre au beurre de vin rouge >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](http://hagengrote.fr) >

**Hagen Grote GmbH**

1 avenue Saint Rémy · 57600 Forbach · France