

SEAFOOD RECIPES

QWEHLI[®] *by*

PARIS



RECIPES BY

Chef Johan Ducroquet, Le Bistro Winebeast, Hong Kong



Organic Seabass fillet, 2 fillets/pack
Filets de Bar Bio, 2 filets/pack

SEABASS FILLET WITH ASPARAGUS

FILET DE BAR GRILLÉ AUX ASPERGES ET SA VINAIGRETTE FRUITS DE LA PASSION

Time/Temps: 20 min - Easy/Facile

Ingredients:

1 Qwehli® Seabass fillet
Asparagus
Olive oil
Black olive tapenade
Salt and Pepper

Cook the skin-side bar fillet in a pan with a little olive oil for 3 minutes. Add salt and pepper.

Peel and blanch the seasonal green asparagus in boiling water for 2 to 3 minutes to keep them crispy.

For the sauce, prepare a vinaigrette with passion fruit, honey, olive oil and wasabi.

Vinaigrette:

Passion fruit
Honey
Olive oil
Wasabi
Salt and Pepper

Chef's tip: Add black olive tapenade to tickle your taste buds and some olives for the decoration.

Ingrédients:

1 barquette de filet de bar
Qwehli®
Asperges
Huile d'olive
Tapenade olives noires
Sel et Poivre

Dans une poêle, cuire le filet de bar côté peau avec un peu d'huile d'olive pendant 3 minutes. Salez et poivrez.

Pelez et blanchir quelques asperges vertes de saison dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes pour qu'elles restent croquantes.

Pour la sauce, préparez une vinaigrette à base de fruit de la passion, miel, huile d'olive et wasabi, sel et poivre.

Vinaigrette:

Fruits de la passion
Miel
Huile d'olive
Wasabi
Sel et Poivre

Le + du Chef : Ajoutez de la tapenade d'olives noires pour réveiller vos papilles et quelques olives pour la décoration !



Organic Seabass fillet, 2 filets/pack
Filets de Bar Bio, 2 filets/pack

CITRUS SEABASS TARTARE TARTARE DE BAR AUX AGRUMES

Time/Temps: 15 min - Easy/Facile

Ingredients:

1 Qwehli® Seabass fillet
Lime
Olive oil
Red onion
Coriander
Espelette chilli pepper
Black olive tapenade
Orange
Salt and Pepper

Remove the skin and cut a brunoise (small regular dices). Keep it refrigerated.

In a bowl, mix lime, red onions, coriander, espelette chilli pepper, olive oil, salt and pepper.

Combine with the fish, it's ready!

Chef's tip: For a fruity touch, add 3-4 orange supremes on the tartare.

Ingrédients :

1 barquette de filet de bar
Qwehli®
Citron
Huile d'olive
Oignons rouges
Coriandre
Piment d'Espelette
Tapenade olives noires
Orange
Sel et Poivre

Retirez la peau du filet et taillez une brunoise (petits dés réguliers). Réservez au frais

Dans un récipient, mélangez le citron vert, des oignons rouges, la coriandre, le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Mélangez au poisson, c'est prêt !

Le + du Chef : Pour une touche fruitée, ajoutez 3-4 suprêmes d'orange sur le dessus du tartare.



MSC Cod fillet, 1 fillet/pack
Filet de cabillaud MSC, 1 filet/pack

STEAM COD AND ASSORTED VEGETABLES AND LIME VINAIGRETTE

CABILLAUD VAPEUR, LÉGUMES VARIÉS ET VINAIGRETTE CITRON VERT

Time/Temps: 20min - Easy/Facile

Ingredients:

1 Qwehli® Cod portion
1 bambou steamer or
steamer
Butternut purée
Sundried tomatoes
Shiitake mushrooms
Black olives

Vinaigrette:

1 Lime
Olive oil
Salt and Pepper

Boil a pan of water and arrange the bamboo basket on the pan (the diameter of the basket should be larger than the pan).

In your steamer basket, place the cod in the center (you can also add vegetables). Cook for ten minutes.

Serve with butternut purée, sundried tomatoes, 2 or 3 shiitake mushrooms and some black olives.

Chef's tip: Seasoned with lime oil: mix together lime juice, some lime zests, olive oil, salt and pepper.

Ingrédients :

1 barquette de filet de
cabillaud Qwehli®
1 panier vapeur en bam-
bou ou appareil à vapeur
Purée de butternut
Tomates confites
Champignons shiitake
Olives noires

Vinaigrette :

1 citron vert
Huile d'olive
Sel et Poivre

Faire bouillir de l'eau dans une casserole puis disposer le panier en bambou sur la casserole (le diamètre du panier doit être plus grand que la casserole).

Dans votre panier vapeur, disposer le cabillaud au centre (vous pouvez également ajouter des légumes). Faire cuire une dizaine de minutes.

Servir avec une purée de butternut, quelques tomates confites, 2 / 3 champignons shiitake et quelques olives noires.

Le + du Chef : Réalisez une huile de citron vert avec jus de citron vert, zestes, huile d'olive, sel et poivre.



MSC Golden Redfish fillet, 1 fillet/pack
Filet de Daurade Seabaste MSC, 1 fillet/pack

GOLDEN REDFISH CARPACCIO WITH GRANNY SMITH CARPACCIO DE DAURADE SÉBASTE À LA GRANNY SMITH

Time/Temps: 15min - Easy/Facile

Ingredients:

1 Qwehli® Golden redfish
fillet
1 Granny Smith apple
Basic oil (or olive oil)
Lemon confit
Sapphire
Sturgeon caviar
Salt and Pepper

Cut the fillet into thin and regular slices and spread them on a plate. Reserve in the refrigerator.

Cut a piece of Granny Smith apple into brunoise or stick depending on your mood.

Season the carpaccio with basil olive oil, apple brunoise, lemon confit, salt and pepper.

Chef's tip: For a iodine touch, add sapphire and Sturgeon caviar on top.

Ingrédients:

1 barquette de filet de dorade sébaste Qwehli®
1 pomme Granny Smith
Huile d'olive basilic (ou huile d'olive)
Citron confit
Salicorne
Oeufs de caviar
Sel et Poivre

Coupez le filet en tranches fines et régulières et répartissez-les sur une assiette. Réservez au réfrigérateur.

Découpez un morceau de pomme Granny Smith en brunoise ou en bâtonnet suivant votre humeur.

Assaisonnez le carpaccio d'un peu d'huile d'olive basilic, de la brunoise de pomme, du citron confit, et salez et poivrez.

Le + du Chef : Pour une touche iodée, ajouter de la salicorne et du caviar d'esturgeon.



MSC sardine fillets, 6-8 fillets/pack
Filets de sardines MSC, 6-8 filets/pack

GRILLED SARDINES ON TOAST WITH RED-TOMATO MARMALADE

TARTINES DE SARDINES GRILLÉES ET MARMELADE DE TOMATE

Time/Temps: 15min - Easy/Facile

Ingredients:

Qwehli® Sardines
Fig and nut bread
Olive oil
Tomato Marmalade
(red tomatoes, garlic,
onion, salt, pepper)
Lemon confit peels
Spring onions
Black olives
Chives
Salt and Pepper

Cook the sardines in a pan with a little olive oil, 1 minute on each side. You can also marinate the sardines in an olive oil-lemon mixture and keep refrigerated for at least 2/3 hours (the ideal being 24h).

Cut a slice of bread, toast it and spread the tomato marmalade.

Cut the sardines into fillets, roll them in length and hold them with a wooden spike.

Add lemon confit peels, black olives, chives, spring onions, salt and pepper.

Chef's tip: For an original note, prepare a horseradish tartare sauce!

Ingrédients:

1 barquette de filets de
Sardine Qwehli®
Pain de campagne aux
figues et aux noix
Huile d'olive
Marmelade de tomates
(tomates, ail, oignon, sel et
poivre)
Écorces de citron confit
Oignons nouveaux
Olives noires
Ciboulette
Sel et Poivre

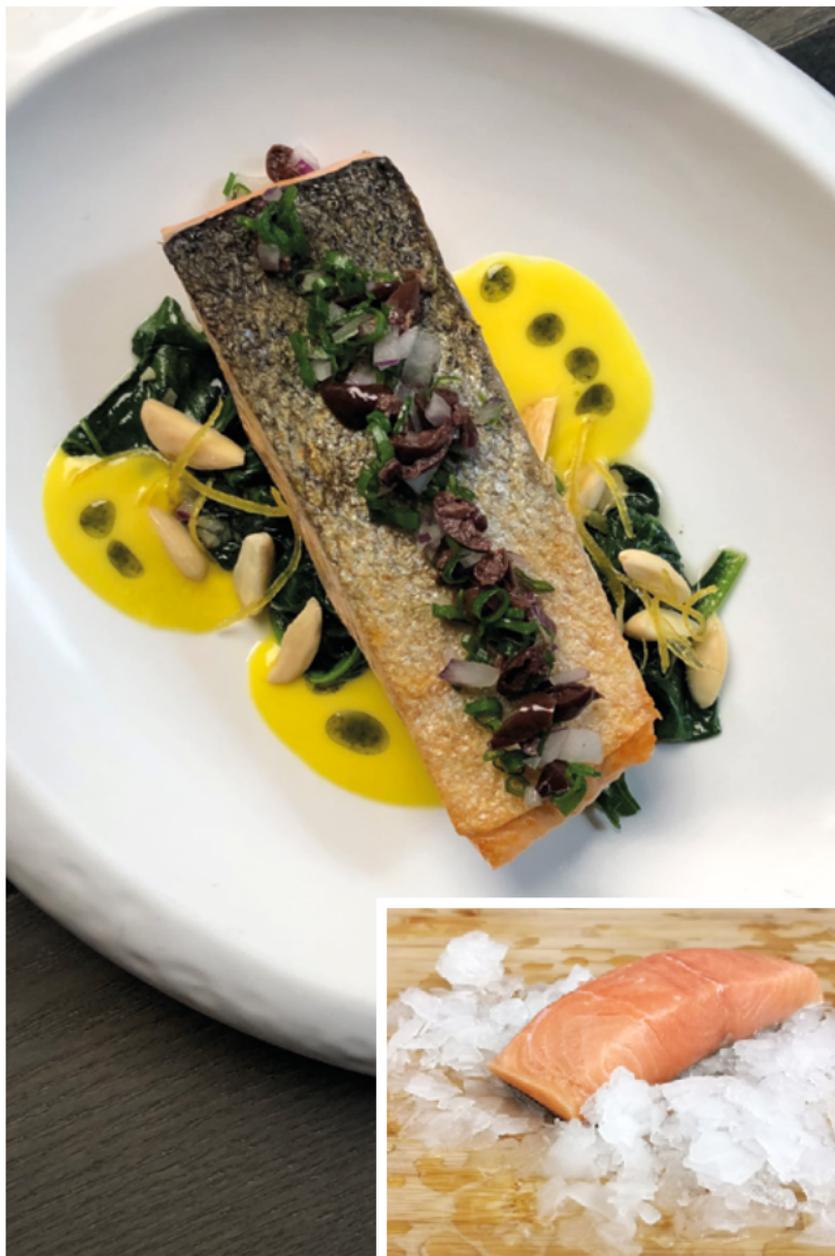
Cuire les sardines à la poêle avec un peu d'huile d'olive, 1 minute de chaque côté. Vous pouvez également mariner les sardines dans un mélange huile d'olive-citron et laisser reposer au minimum 2 /3 heures au réfrigérateur (l'idéal étant 24h).

Coupez une tranche de pain, la faire griller et étaler la marmelade de tomates.

Coupez les sardines en filets, les rouler dans la longueur et les maintenir avec un pique en bois.

Ajoutez des écorces de citron confit, des olives noires, de la ciboulette, des oignons nouveaux, salez et poivrez.

Le + du Chef : Pour une touche originale, préparez une sauce tartare au raifort !



ASC Salmon pavé, 1 pavé/pack
Pavé de Saumon ASC, 1 pavé/pack

SALMON PAVÉ WITH SPINACH AND MANGO SAUCE

PAVÉ DE SAUMON SUR LIT D'ÉPINARD ET SA SAUCE MANGUE

Time/Temps: 20min - Easy/Facile

Ingredients:

1 Qwehli® Salmon pavé
Olive oil
Fresh spinach
Onion
Butter
Salt and Pepper

Sauce:

Mango
Lime juice
Olive Oil

Start scaling the fillet.

Heat a little bit of olive oil in a pan and place the pavé on the skin side. Sear the fish for 3 minutes on high heat, cover and lower the heat to cook for further 6 minutes. Flip the flesh side and brown for 30 seconds. Add salt and pepper.

Meanwhile, fry the spinach leaves in a pan with garlic, onions and butter for 2 minutes.

Arrange the salmon on a dish and add chive, red onion and some black olives.

Chef's tip: For a sweet touch, prepare a mango sauce. Mix together mango, lemon juice and olive oil. Put everything in the blender.

Ingrédients:

1 barquette de pavé de saumon Qwehli®
Huile d'olive
Épinard frais
Oignon
Beurre
Sel et Poivre

Sauce :

Mangue
Jus de citron vert
Huile d'Olive

Commencez par écailler le filet.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et placer le pavé côté peau. Laissez saisir 3 minutes à feu vif, couvrez et baissez le feu pour laisser cuire pendant 6 minutes. Retournez le pavé côté chair et laissez dorer pendant 30 secondes. Salez et Poivrez.

Pendant ce temps, faites revenir les feuilles d'épinard dans une poêle avec de l'ail, des oignons et du beurre pendant 2 minutes.

Dressez le pavé de saumon sur les épinards et ajoutez la ciboulette, l'oignon rouge et quelques olives noirs.

Le + du Chef : Pour une touche sucrée, préparez une sauce à base de mangue, jus de citron et huile d'olive. Passez le tout au mixeur.

DEFROSTING TIPS



QWEHLI FISH / POISSON QWEHLI

INDIVIDUAL PORTIONS/VACUUM PACKS
PORTIONS INDIVIDUELLES, PACKS SOUS VIDES :

IN COLD WATER
DANS L'EAU FROIDE

1



Keep the product in its original packaging.
Laissez le produit dans son emballage d'origine.

2



Immerse in a clean cold water bath* until complete defrosting (15 to 30 minutes). Do not leave the product in the water more than needed.

Plongez le produit dans un récipient d'eau propre et potable* entre 0 et 4°C jusqu'à décongélation totale (entre 15 et 30 min environ). Ne laissez pas le produit dans l'eau plus de temps que nécessaire.

3



Consume within 24 hours, raw or cooked for maximum freshness. Keep refrigerated between +2°C and +4°C.

A consommez dans les 24 heures, cru ou cuit, pour un maximum de fraîcheur. Gardez le produit au réfrigérateur entre +2°C et +4°C.

LARGE FILLET/WHOLE FISH
FILETS >1KG / POISSONS ENTIERS

IN REFRIGERATOR
AU RÉFRIGÉRATEUR

1



Keep the product in its original packaging.
Laissez le produit dans son emballage d'origine.

2



Leave it in the fridge for 24 to 48 hours until complete defrosting, according to the size of the fillet/fish.

Laissez-le au réfrigérateur entre 24 et 48 heures jusqu'à décongélation totale (adaptez le temps à la taille du filet/poisson).

3



Consume within 24 hours, raw or cooked for maximum freshness. Keep refrigerated between +2°C and +4°C.

A consommez dans les 24 heures, cru ou cuit, pour un maximum de fraîcheur. Gardez le produit au réfrigérateur entre +2°C et +4°C.



QWEHLI PRAWNS / CREVETTES QWEHLI

UNDER RUNNING WATER / SOUS L'EAU

1



Take the number of prawns you wish and place them in a bowl. Leave the bowl under a safe and clean running water* for 5 to 8 minutes.

Prenez le nombre de crevettes que vous désirez et placez-les dans un récipient. Placez le bol sous une eau propre et potable* pendant 5 à 8 minutes.

2



Place them on absorbent paper and dry carefully.

Placez-les sur du papier absorbant et laissez-les sécher.

3



Store refrigerated between +2°C and +4°C and cook it within 12 hours.

A consommez dans les 12 heures, cru ou cuit, pour un maximum de fraîcheur. Gardez le produit au réfrigérateur entre +2°C et +4°C.

For food safety reasons, we recommend you to follow these procedures. It will also ensure that taste and texture are not impaired once the fish is thawed. *Qwehli cannot be held responsible for a contamination caused by unclear water.

Pour des raisons de sécurité alimentaire, nous vous recommandons de suivre ces procédures. Cela garantira également que le goût et la texture ne soient pas altérés une fois le poisson décongelé. *Qwehli ne peut être tenu responsable d'une contamination causée par une eau non-potable.



ORDER@QWEHLI.HK
5125 7240 // 5429 4299