

FISH RECETTES  
QWEHLI® *by*  
PARIS





## FILET DE BAR GRILLÉ AUX ASPERGES

ET SA VINAIGRETTE FRUITS DE LA PASSION

Temps : 20 min - Facile

### Ingrédients:

1 barquette de filet de  
bar Qwehli®

Asperges

Huile d'olive

Tapenade olives noires

Sel et Poivre

### Vinaigrette:

Fruits de la passion

Miel

Huile d'olive

Wasabi

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.

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



## TARTARE DE BAR AUX AGRUMES

Temps : 15min - Facile

### **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.



## CABILLAUD VAPEUR, LÉGUMES VARIÉS

### ET VINAIGRETTE CITRON VERT

Temps : 20min - Facile

#### **Ingédients:**

1 barquette de filet de cabillaud Qwehli®  
1 panier vapeur en bambou 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.



## CARPACCIO DE DAURADE SÉBASTE À LA GRANNY SMITH

Temps: 20min - Facile

### Ingrédients:

1 barquette de filet de  
daurade sébaste Qwehli®  
1 pomme Granny Smith  
Huile d'olive basilic (ou  
huile d'olive)  
Citron confit  
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.



## TARTINES DE SARDINES GRILLÉES ET MARMELADE DE TOMATE

Temps : 15 min - Facile

### 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 !



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

Temps : 20min - Facile

### Ingrédients:

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

Commencez par écailler le filet.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et placez 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.

### Sauce :

Mangue  
Jus de citron vert  
Huile d'Olive

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.

# CONSEILS DE DÉCONGÉLATION

## POISSON QWEHLI

### PORTIONS INDIVIDUELLES, PACKS SOUS VIDES : DANS L'EAU FROIDE



Laissez le produit dans son **emballage d'origine**.



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.**



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**.

### FILETS >1KG / POISSONS ENTIERS AU RÉFRIGÉRATEUR



Laissez le produit dans son **emballage d'origine**.



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



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**.

## CREVETTES QWEHLI

### SOUS L'EAU



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.



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



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**.

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.

RECETTES ÉLABORÉES PAR :  
Chef Johan Ducroquet, Le Bistro Winebeast, Honk Kong



**SERVICECLIENT@QWEHLI.COM**

**+33 2 90 38 05 06**