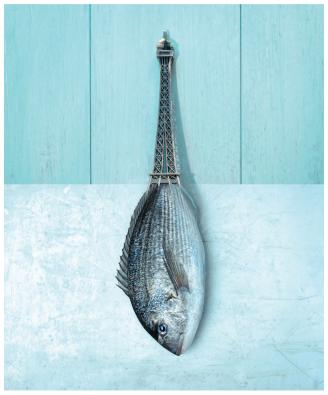
OWEHLI

PARIS



RECETTES CO-CRÉÉES avec

Johan Ducroquet, Chef du Bistro Winebeast, Hong Kong

CONSEILS DE DÉCONGELATION



POISSON QWEHLI

PORTIONS INDIVIDUELLES 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)...



À consommer 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 une récipient. Placez le bol sous une eau propre et potable* pen-

dant 5 à 8 minutes



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

> Ne laissez pas le produit dans l'eau plus de temps que nécessaire.



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

GRAND FILET / 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).



À consommer dans les **24 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.

2

Filets de bar Qwehli®

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



Ingrédients:

Filet de bar Qwehli® Asperges Huile d'olive Tapenade d'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



Ingrédients :

Filet de bar Qwehli® Citron Huile d'olive Oignons rouges Coriandre Piment d'Espelette Tapenade d'olives noires Orange Sel et poivre Retirez la peau du filet et taillez le en 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.

7

Filet de cabillaud Qwehli®

CABILLAUD VAPEUR, LÉGUMES VARIÉS ET VINAIGRETTE CITRON VERT



Ingrédients :

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.





Filet de dorade sébaste Qwehli®



CARPACCIO DE DORADE SÉBASTE À LA GRANNY SMITH



Ingrédients :

Filet de dorade 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.



Filets de sardine Qwehli

TARTINES DE SARDINES GRILLÉES ET MARMELADE DE TOMATE



Ingrédients:

Sel et Poivre

Filets de Sardine Qwehli® Pain de campagne aux figues et aux noix Huile d'olive Tartare de tomates (tomates, ail, oignon, sel et poivre) Écorses de citron confit Oignons nouveaux Olives noires Ciboulette 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'olivecitron et laisser reposer au minimum 2/3 heures au réfrigérateur (l'idéal étant 24h).

Coupez une tranche de pain, la faire griller et étaler le tartare 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 Qwehli® (ou filet entier)

PAVÉ DE SAUMON SUR LIT D'ÉPINARD



Ingrédients :

Pavé de saumon Qwehli® Huile d'olive Épinards frais Oignon rouge Olives noires Ciboulette 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 cuir 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 noires.

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.

Black Qwehli®

BLACK QWEHLI marinées à l'huile d'olive, citron, coriandre



Ingrédients: Dans un plat, verser l'huile d'olive, coriandre,

Black Qwehli® citron vert, sel poivre et mélanger.
Huile d'olive Décortiquez les crevettes et les faire

Coriandre mariner 10-15 minutes.

Citron vert

Citron confit

Les disposer dans l'assiette, ajoutez du

Sel et poivre citron confit, c'est prêt!

BLACK QWEHLI sautées à l'huile d'olive, ail, paprika



Ingrédients : Faites chauffer de l'huile d'olive et un peu

Black Qwehli® de beurre dans une poêle et faites cuire les Huile d'olive crevettes 2 à 3 minutes à feu moyen en les

Beurre retournant à mi-cuisson.

Ail
Paprika
Ajoutez l'ail émincé, un peu de paprika, sel

17

Sel et poivre. C'est prêt!

Filets de maquereau Qwehli®

MAQUEREAU MARINÉ, GRILLÉ AU CHALUMEAU



Ingrédients :

Filets de maquereau Qwehli® Vinaigre de Xéres Sel et poivre

Accompagnement:

Champignon Enoki Oignon rouge Citron confit Piment vert Poivron rouge Chorizo Marinez les filets de maquereau dans du vinaigre de Xéres une dizaine de minutes (ou dans un mélange huile d'olive citron). Salez, poivrez à votre convenance.

Grillez les filets au chalumeau pour les faire cuire légèrement et leur donner une belle couleur.

Le + du Chef: Préparez un mélange de champignon Enoki, oignon rouge, citron confit et piment vert à disposer sur le maquereau! Réalisez une purée de poivrons rouge et chorizo pour la touche d'originalité et les gourmands.



Filet de merlan Qwehli®

MERLAN CROUSTILLANT FAÇON "FISH & CHIPS"



Ingrédients:

Filets de merlan Qwehli[®] Œufs Farine Beurre & huile Persil Sel et poivre Coupez les filets de Merlan en 4-5 morceaux.

Cassez des œufs dans une assiette creuse et fouettez-les en omelette. Versez la farine dans une autre assiette creuse.

Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre et d'huile à feu doux et faites frire les morceaux 2-3 minutes de chaque côté. Ajoutez du persil, sel, poivre et un peu de citron.

Dégustez tout de suite avec une mayonnaise maison ou une sauce tartare!

Le + du Chef : Roulez chaque morceau de merlan dans les œufs puis la farine. Répétez cette opération 2 fois.

Pavé de merlu Qwehli®

MERLU "KOSKERA" (SAUCE BASQUE)



Ingrédients :

Pavé de merlu Qwehli® Huile d'olive

Ail

Piment d'espelette

Palourdes

Vin blanc

Persil

Ciboulette Beurre

Sel et poivre

Cuire le merlu au four pendant 10 minutes à 120-140 °C avec de l'ail, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Dans une casserole, mélanger l'huile d'olive, l'ail rapé, le piment d'espelette, les palourdes, le vin blanc, le persil et la ciboulette, réduire à feu doux.

Une fois les palourdes ouvertes, faites fondre 1 cuillère à soupe de beurre jusqu'à ce qu'il mousse. Servir chaud avec le poisson!

Le + du Chef : toujours cuire le merlu lentement, à basse température pour éviter qu'il soit sec.





BLACK COD GRILLÉ & COURGE BUTTERNUT



Ingrédients:
Pavé de Black Cod
Qwehli®
Huile d'olive
Courge Butternut
Herbes de Provence
Sel et poivre

Grillez le pavé de Morue charbonnière (Black Cod) coté peau seulement pendant 4-5 minutes dans un peu d'huile d'olive. Assaisonnez à votre convenance.

Cuire à la vapeur le butternut pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite les quartiers de butternut dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, saupoudrez d'herbes provençales et cuire 5 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce les morceaux soient tendres. Un délice!

Légine Qwehli®

LÉGINE AUSTRALE CONFITE, PURÉE DE CÈPES ET PICKLES DE CHOU-FLEUR



Ingrédients :

Légine Qwehli® Huile d'olive

Thym Oignon

Ail

Cèpes

Vin jaune ou beurre Crème liquide

Choux-fleurs

Vinaigre Sel et poivre Dans un plat allant au four, cuire les pavés de légine à 160°c pendant 6 minutes avec huile d'olive, ail, thym, sel et poivre.

Accompagnement:

Faites revenir les cèpes à la poêle. Ajouter l'ail, l'oignon émincé, sel et poivre. Déglacez avec un vin jaune du jura ou simplement avec du beurre. Laissez réduire 30 minutes. Mixez enfin avec de la crème liquide, c'est prêt!

Optionnel : ajouter des pommes de terre dans votre purée.

Le + du Chef: Accompagnez votre plat de pickles de choux-fleurs. Blanchir les choux-fleurs 1 minute dans l'eau salée à ébullition. Refroidir dans des glaçons puis laissez mariner pendant 48h dans du vinaigre au frigo.

27