



# Skrei

*Le cabillaud norvégien  
par excellence*



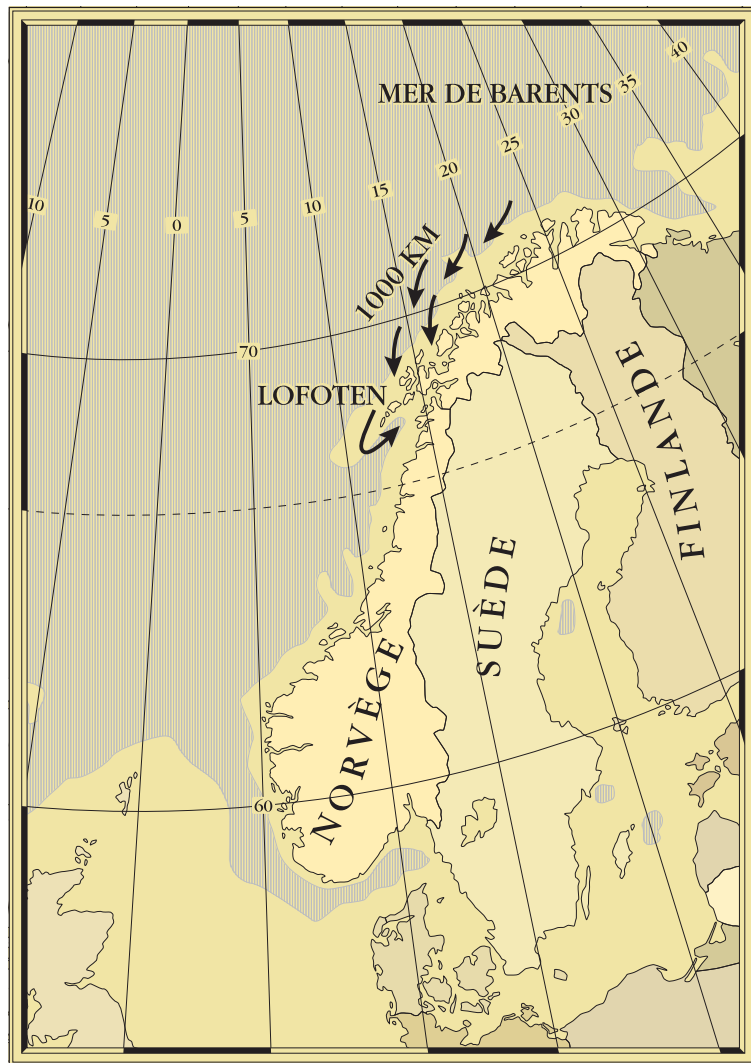


## *Simplement naturel*

A en juger par l'offre dans les magasins, la plupart des produits sont disponibles toute l'année. C'est toujours la saison quelque part.

Avec le Skrei, il en est autrement. Chaque année, des millions de cabillauds migrent de la mer de Barents pour rejoindre leurs eaux natales, sur la côte nord de la Norvège. Une fois arrivés, après leur long périple dans les eaux glaciales, ils donnent lieu à une pêche miraculeuse. Cela se produit à la mi-janvier, mais le moment de sa venue ne relève pas de notre choix. La destinée du Skrei est dictée par la nature. C'est un cabillaud qui vit au rythme de la mer. Exactement comme il l'a toujours fait.





# Mille kilomètres à contre-courant

Dans la mer de Barents, on trouve la population de cabillauds la plus importante au monde. C'est de là que vient le cabillaud Skrei. Chaque janvier, portés par leur instinct, des centaines de millions de cabillauds dans la fleur de l'âge migrent vers la côte nord de la Norvège et les îles Lofoten.

Ce long périple à contre-courant dans les eaux glaciales confère à ce poisson une chair particulièrement savoureuse, ferme et nacrée. Ainsi, c'est uniquement après ce voyage tonifiant que le cabillaud peut être appelé Skrei. Ce nom puise ses origines dans le vieux norrois « skrida » : « j'avance ».

À l'arrivée du Skrei, les côtes norvégiennes se réveillent – la mer regorge de poissons ! Pour les petites communautés côtières, la nouvelle année ne peut connaître de meilleur début. Depuis des générations, l'arrivée du Skrei marque une éclaircie dans la nuit polaire. L'hiver est difficile, mais l'appel résonne dans les ports. Des semaines de préparation laissent la place à de longues journées en mer.

Ce miracle de la nature perdure quatre mois, de janvier à avril. Seulement une petite partie des centaines de millions de poissons est pêchée, avec le grand soin des méthodes de pêche traditionnelles. Ensuite, le Skrei reprend le chemin du nord. Il a accompli son frai et retourne dans la mer de Barents. Le Gulf Stream amène également des milliards d'œufs fécondés vers le nord. Les œufs éclosent, les nouveaux alevins de cabillaud poursuivent leur voyage. La boucle est ainsi bouclée.

La saison est terminée. Le Skrei a quitté les côtes norvégiennes, les étals de poisson et les menus de restaurants. Il faudra patienter neuf mois avant qu'il revienne, neuf mois avant de retrouver le cabillaud norvégien par excellence, le Skrei.

### Joue

La joue est un véritable délice qui présente une consistance ferme. Elle peut être cuite vapeur, poêlée ou frite.

### Langue

Il ne s'agit pas réellement de la langue, mais des muscles situés en dessous de la langue. La chair est à la fois ferme et moelleuse.

### Filet

Le filet est communément connu comme la partie la plus noble du poisson. La partie supérieure du filet est appelée dos.

### Peau

La peau peut être frite et utilisée en tant que garniture croustillante et originale pour vos plats.

### Queue

La queue du Skrei apparaît dans de nombreuses recettes, et convient pour des préparations variées.

### Ventre

Le ventre est souvent enlevé, mais peut être conservé et utilisé pour faire votre propre fond de poisson.

### Œufs

Les œufs sont le plus souvent cuits au court-bouillon, coupés en tranches, puis éventuellement poêlés.

### Foie

Le foie du Skrei est utilisé notamment dans le « Mølje », un plat traditionnel de la Norvège du nord. Ce plat est composé de Skrei servi avec son foie cuit et ses œufs, des pommes de terre et du pain plat et croquant, le « flatbrød ».

Le foie est également utilisé pour extraire l'huile de foie de morue, une huile riche en Oméga-3 et en vitamines A et D, dont les Norvégiens prennent une cuillerée à soupe chaque matin.

# Skrei

*Recherchez ce label. Il s'agit du label officiel du Skrei, qui garantit un cabillaud pêché en Norvège, remarquable par une grande qualité et une fraîcheur unique. Les poissons sont pêchés, conditionnés et transportés selon un cahier des charges spécifique, qui définit les meilleures pratiques de cette pêche ancestrale.*





## Saumurage

1 dos de cabillaud Skrei  
1 litre d'eau  
100 g de sel  
L'écorce d'un demi-citron

Laisser mijoter 20 cl d'eau avec le sel jusqu'à dissolution. Ajouter l'eau restante et l'écorce de citron puis laisser refroidir. Poser le poisson dans la saumure pendant 30 minutes, puis rincer délicatement. Sécher le poisson avec du papier et le garder au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Le saumurage peut être réalisé la veille.



## A la poêle

4 portions de cabillaud Skrei  
6 cs de beurre  
2 cs d'huile

Mettre le poisson à température ambiante et faire chauffer une poêle antiadhésive. Faire cuire le poisson dans l'huile, côté peau. Ajouter le beurre après 1 minute et continuer à cuire pendant 2 minutes. Retourner le poisson et laisser encore 3 minutes. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer pendant 6 minutes.

Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur, mais le poisson blanc est techniquement cuit lorsque sa température à cœur atteint 38 °C. Il ne faut donc pas avoir peur d'un poisson peu cuit.

## Au four

1 dos de cabillaud Skrei  
1 paquet de bacon tranché

Saumurer le poisson en suivant la recette (page 8) et le placer dans un plat à four préalablement graissé. Couvrir avec le bacon et faire cuire au four jusqu'à ce que le poisson atteigne une température à cœur de 40 °C, puis laisser reposer.

Au moment de servir, chauffer le four à 160 °C. Enfourner 1 à 2 minutes. Retirer le bacon puis servir.







## Au court-bouillon

4 portions de cabillaud Skrei  
1 litre d'eau  
10 cl de sucre  
10 cl de vinaigre

1 oignon émincé  
1 cs de grains de poivre entiers  
2 cs de sel

Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients, à l'exception du poisson. Retirer du feu, ajouter le poisson et laisser infuser pendant 30 minutes au réfrigérateur avant de servir.  
Pour varier, saisir le poisson rapidement à la poêle avant de le servir pour un résultat plus gourmand.



## Temps et température

Globalement, le poisson est souvent trop cuit. Pour un meilleur résultat, il est donc conseillé d'être précis sur la température à cœur. Le poisson peut être servi cru, donc pourquoi risquer la surcuisson ?

La durée de cuisson parfaite est quelque chose qui s'apprend et qui devient ensuite instinctif. Un chronomètre et un thermomètre de cuisson peuvent toutefois être un bon investissement. Techniquement, le poisson à chair blanche est cuit lorsque la température à cœur atteint 38 °C, mais elle peut être portée à 40-44 °C pour ceux qui préfèrent une cuisson à point.

## Pochage

4 portions de cabillaud Skrei  
1 litre d'eau  
10 cl de sel

Porter l'eau et le sel à ébullition et poser le poisson dans l'eau frémissante. Pour vérifier la cuisson, appuyer doucement sur le poisson avec le dos d'une cuiller. Quand le poisson est cuit, la chair s'effeuille facilement. Soulever délicatement le poisson et servir.

Pour préparer de plus grandes quantités, il est possible de garder le poisson au four à 60 degrés, mais en le couvrant de papier aluminium pour éviter qu'il ne se dessèche.



# Skrei rôti au beurre, brocoli et noisettes

## 4 portions

600 g de filet de cabillaud Skrei sans peau  
2 litres de saumure (voir recette)  
1 tête de brocoli  
10 cl de noisettes mondées

4 cs d'huile de pin (voir conseil ci-dessous)  
2 cs de beurre noisette  
1-2 cc de jus de citron  
Beurre

## Préparation

Saumurer le poisson en suivant la recette (page 8).  
Faire griller les noisettes dans une poêle sèche et les hacher grossièrement.

Couper le brocoli en 4 jolis morceaux et faire bouillir dans de l'eau bien salée pendant 4 minutes.

Confectionner l'huile de pin en mixant 10 cl d'épines d'épicéa avec 20 cl d'huile neutre et filtrer à l'aide d'un filtre à café.  
L'huile de pin peut être remplacée par l'huile de colza.

Poêler le poisson en suivant la recette (page 9).  
Faire fondre le beurre, mélanger avec l'huile de pin et assaisonner avec du sel et du citron.  
Servir le poisson et le brocoli dans 4 assiettes creuses, garnir de noisettes et de beurre.





# Skrei au court-bouillon, carottes à la muscade et beurre à l'orange

## 4 portions

600 g de filet de cabillaud Skrei  
1 botte de mini-carottes  
25 g de beurre  
5 cl de farine de blé  
50 cl de lait tiède  
1 cc de noix de muscade râpée  
10 cl de pistaches grillées  
décortiquées

125 g de beurre  
20 cl de jus d'orange pressé  
10 cl d'eau  
1 cs de fond de poisson  
2 cs de beurre  
Sel  
Citron

## Préparation

Préparer le court-bouillon en suivant la recette (page 10).  
Hacher les pistaches.

Éplucher les carottes, les couper en petits morceaux et les faire bouillir dans l'eau salée pendant 1 minute.

Confectionner une sauce béchamel. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine en remuant, ajouter le lait et laisser réduire. Assaisonner avec du sel, de la muscade et du citron.

Dans une autre casserole, faire bouillir l'eau, le fond de poisson et le jus d'orange. Ajouter ensuite le beurre et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. Assaisonner avec du sel et du citron.

Cuire doucement le poisson dans le court-bouillon.  
Incorporer les carottes dans la béchamel.

Répartir le poisson et la garniture dans quatre assiettes et faire mousser la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant avant de servir.







# *Skrei au four, topinambours et chou vert façon pickles*

## **4 portions**

600 g de filet de cabillaud Skrei  
400 g de topinambours  
2 cs de pâte de miso  
50 g de beurre  
400 g de chou vert  
20 cl de vinaigre

40 cl de sucre  
60 cl d'eau  
4 cs de beurre noisette  
Sel  
Citron

## **Préparation**

Faire cuire le poisson au four en suivant la recette (page 9).  
Chauffer le four à 200 °C. Eplucher les topinambours et les placer sur une feuille d'aluminium avec le beurre, fermer comme une papillote et faire cuire au four pendant 40 à 50 minutes. Mixer ensuite avec la pâte de miso pour obtenir une purée lisse.  
Assaisonner avec du citron et du sel. Réserver dans une casserole avec couvercle.

Réduire le sucre, l'eau et le vinaigre. Refroidir. Rincer le chou vert et retirer la racine. Emincer finement le chou et laisser mariner dans la réduction de sucre, eau et vinaigre pendant 30 minutes avant de servir.

Dresser la purée sur quatre assiettes et sortir le chou de la marinade. Couvrir la purée de chou et terminer avec le beurre noisette.

Servir le poisson sur ce lit de purée et de chou avec une tranche de citron.



# Skrei grillé, purée de petits pois, huile de menthe et émulsion d'amande

## 4 portions

600 g de filet de cabillaud Skrei	10 cl d'huile neutre
20 cl de crème	20 cl d'amandes mondées
400 g de petits pois surgelés	50 cl de lait
2 cs de beurre clarifié	Sel
1 botte de menthe	Citron

## Préparation

Chauffer le four à 110 °C.  
Saumurer le poisson en suivant la recette (page 8).  
Faire chauffer une poêle en fonte avec un peu d'huile de colza.  
Badigeonner le poisson de crème et saisir à feu vif.  
Finir la cuisson du poisson au four jusqu'à ce qu'il atteigne une température à cœur de 40 °C.

Faire griller les amandes dans une casserole, en retirer la moitié et les hacher finement pour la garniture. Verser le lait sur les amandes restantes et laisser mijoter.

Blanchir les petits pois dans l'eau salée, filtrer l'eau et mixer avec le beurre pour obtenir une purée. Assaisonner avec du sel et du citron. Prélever les feuilles de menthe en conservant les petites feuilles pour le dressage. Faire chauffer l'huile jusqu'à 70 °C et mixer avec les feuilles de menthe. Passer ensuite cette huile verte goutte à goutte dans un filtre à café.

Dresser la purée tiède sur les assiettes, ajouter le poisson, faire mousser la sauce à l'amande à l'aide d'un mixeur plongeant avant de servir. Terminer le dressage avec les amandes grillées et les petites feuilles de menthe.





# Skrei poché au bouillon de chou blanc, choux de Bruxelles

## 4 portions

600 g de filet de cabillaud Skrei  
200 g de choux de Bruxelles

## Bouillon de chou blanc

4 têtes de chou blanc  
3 feuilles de laurier frais

## Purée de chou blanc rôti

1/2 tête de chou blanc  
100 g de beurre  
Huile

## Huile d'épinards

1 sachet d'épinards  
20 cl d'huile neutre

## Préparation

**Bouillon de chou blanc** Chauffer le four à 230 °C. Poser les choux sur un plat à four couvert d'une feuille d'aluminium et faire rôtir pendant deux heures. Retirer les feuilles extérieures et les couper en morceaux. Placer dans une grande casserole d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter pendant une nuit. Egoutter, puis réduire le liquide aux 2/3.

*Astuce pour ceux qui possèdent un autocuiseur :* Couper les choux en petits morceaux et faire dorer à la poêle avec un peu d'huile de colza. Cuire ensuite avec les feuilles de laurier pendant 40 minutes avant d'égoutter et réduire le liquide aux 2/3. Assaisonner avec du sel et du citron.

Saumurer le poisson en suivant la recette (page 8), puis laisser mijoter dans le bouillon de chou, environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit cuit à point. Détacher toutes les feuilles des choux de Bruxelles et les blanchir pendant 1 minute juste avant de servir.

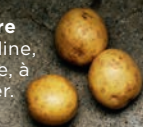
**Purée de chou blanc rôti** Emincer une demi-tête de chou blanc et faire suer dans un peu d'huile dans une grande casserole. Lorsque le chou commence à dorer, ajouter de l'eau pour le couvrir. Faire bouillir jusqu'à réduction complète du liquide, ajouter le beurre et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Assaisonner avec du sel et du citron. Dresser à l'aide d'une poche à douille.

**Huile d'épinards** Chauffer l'huile à 70 °C, mixer avec les épinards. Passer l'huile à travers un filtre à café à température ambiante.



**Pomme de terre**

Purée, mousseline, vapeur, écrasée, à vous de décider.

**Radis noir**

Une saveur proche du radis.

**Clémentine**

Fait du bien tout en étant délicieuse.

**Chou vert**

Riches en vitamines et en minéraux.

**Endive**

Apporte un goût agréablement amer.

**Oignon**

Un exhausteur de goût classique.

**Betterave**

Préparation rapide, bonne pour la santé, un goût délicieusement sucré.

**Scorsonère**

Comme l'asperge, avec des notes de noix.

**Chou blanc**

Riches en fibres et en vitamine C.

**Chou palmier**

Plus doux et tendre que le chou vert et le blanc.

**Topinambour**

Doux et aromatique avec caractère.

**Pomme**

Sa douceur et son acidité se marient bien au poisson.

**Noisette**

Relève le goût de nombreux plats à base de poisson.



# Les produits de saison

Un hiver sombre et froid signifie habituellement l'absence de produits frais locaux. Mais regardez bien chez votre maraîcher. La nature a beaucoup à offrir, même pendant l'hiver. On y trouve toujours des légumes qui n'ont pas fait le tour du monde et qui n'ont pas été cultivés sous serre. Le Skrei, en saison de janvier à avril, se marie parfaitement aux légumes et fruits de saison.

Le Skrei dispose également de nombreux complices dans le garde-manger. Les légumes hivernaux tels que les topinambours relèvent merveilleusement vos plats de poisson. La pomme hivernale est récoltée en octobre et développe plus de saveur lorsqu'elle est stockée. La pomme de terre hivernale est restée longtemps dans la terre avant d'être récoltée. Sa peau est plus épaisse, elle se conserve ainsi plus longtemps et développe un meilleur goût.





La Norvège a une longue tradition de pêche et d'aquaculture durables. En choisissant un poisson provenant de Norvège, vous avez la certitude d'acheter un poisson de grande qualité. Le logo NORGE indique que le poisson est pêché ou élevé en Norvège, et conditionné en Norvège ou dans l'U.E. Cela signifie que le poisson provient des eaux froides et limpides et qu'il a été pêché ou élevé de manière respectueuse de l'environnement. La priorité pour la filière norvégienne des produits de la mer est depuis toujours de vous offrir un grand choix de produits durables et de qualité dans votre rayon poissonnerie.

Trouvez de nombreuses recettes inspirantes et simples, ou informez-vous davantage sur le poisson et ses effets sur la santé sur le site **[www.poissons-de-norvege.fr](http://www.poissons-de-norvege.fr)**

