

# FRAÎCHEMENT PÊCHÉS & APPRÊTÉS

CAP SUR LES FRUITS DE MER :  
IDÉES RECETTES



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

# INTRO

Pour beaucoup, les fruits de mer ne réussissent qu'aux restaurants spécialisés. D'où peut bien venir cette drôle d'idée? Nos chefs se mouillent pour la démentir! Le temps est venu d'avoir du cran avec le crabe, de créer avec les crevettes, de prendre d'assaut le saumon... bref, de faire des vagues! Les chefs de notre brigade ont enfilé leur tablier et sillonné les États-Unis d'est en ouest - des baraques de bord de mer aux restaurants étoilés - pour dénicher les meilleurs plats de fruits de mer que vos clients meurent d'envie d'essayer, mais n'osent pas préparer.

Les cocktails de crevettes et les beignets de crabe ont certes gagné leurs lettres de noblesse. Mais en creusant un peu plus loin, vous trouverez tout un tas de techniques et de saveurs traditionnelles aussi simples qu'authentiques. Réalisez ces plats avec brio, appropriez-les-vous, assouvissez l'intérêt et l'appétit des chasseurs de tendances et vous verrez : ils se bousculeront au portillon pour en redemander. Alors, qu'attendez-vous? Jetez l'hameçon et appâtez vos clients!



Si vous craignez que l'ajout de fruits de mer au menu se solde par un naufrage, détrompez-vous. Nous avons la situation bien en main. Dites bonjour au nouveau concentré liquide aux fruits de mer Knorr® Professional Ultimate, votre nouvelle arme secrète dans la cuisine. Aucune solution miracle, juste une saveur authentique de fruits de mer sur laquelle vous pouvez compter pour obtenir des résultats homogènes et polyvalents en un clin d'œil.

Fait à partir de vraies crevettes et de vrai homard, ce concentré liquide ultra-pratique se dissout instantanément. Ainsi, vous êtes libre de veiller à des affaires plus importantes, comme vérifier la livraison de fruits de mer qui vient d'arriver à l'arrière! Restez fidèle à la tradition et utilisez-le dans les soupes, les sauces et les bouillons. Ou cédez à l'inspiration et servez-vous-en sous forme concentrée pour arroser, glacer, griller ou faire sauter. Comme il contient des ingrédients de confiance, vous savez qu'il trônera en bonne place dans votre cuisine.

- Sans arômes, colorants ni agents de conservation artificiels
- Sans gluten
- Sans MSG ajouté
- Longue durée de conservation



# TABLE DES MATIÈRES

**CREVETTES ET GRITS DU BAYOU ..... 05**

**SANDWICH AU CRABE À CARAPACE MOLLE, PÂTE À FRIRE AU BABEURRE .. 06**

**CREVETTES CAJUNS, RÉMOULADE BARBECUE AUX CHIPOTLES ..... 07**

**LOBSTER ROLL CLASSIQUE DU CONNECTICUT ..... 08**

**COCTEL DE CAMARONES ..... 09**

**RISOTTO CREVETTES ET CITRON ..... 10**

**CROQUETTES DE HOMARD, AÏOLI ÉPICÉ AU CITRON ..... 11**

**MARSEILLAISE DU PÊCHEUR ..... 12**

**MOULES À LA MEXICAINE AVEC TEQUILA ET CHORIZO ..... 13**

**LOBSTER ROLL AU MAÏS, FAÇON CUISINE DE RUE MEXICAINE ..... 14**

**TREMPETTE BOUILLONNANTE AU CRABE, PIMENTS ET FROMAGE ..... 15**

**CHAUDRÉE DE FRUITS DE MER ..... 16**

**SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER CRÉMEUX À L'AIL ÉPICÉ ..... 17**

**ROULÉS DE LAITUE AU SAUMON COLLANT ET SÉSAME ..... 18**

**PAELLA ESPAGNOLE TRADITIONNELLE AUX COQUILLAGES ..... 19**



# CREVETTES ET GRITS DU BAYOU

## CREVETTES ET GRITS DU BAYOU

Appelez-la comme vous voulez - « nourriture de l'âme », « aliment réconfortant à la mode du Sud » ou juste « bol plein de bonnes choses » -, mais cette recette de grits crémeux et de crevettes épicées à la cajun transportera vos clients au cœur de l'Amérique profonde.

### — INGRÉDIENTS Portions: 4

#### POUR LES GRITS

|              |  |
|--------------|--|
| 256 g        | Semoule de maïs (grits) mouture moyenne    |
| 1.5 L        | Concentré liquide au poulet Knorr, préparé |
| 1 c. à soupe | Sel  |
| 64 g         | Parmesan, râpé                             |
| 8 c. à soupe | Beurre                                     |

#### POUR LES CREVETTES

|              |  |              |  |
|--------------|--|--------------|--|
| 24           | Crevettes (16/20), pelées et déveinées | 1 c. à thé   | Paprika fumé                                       |
| 225 g        | Lardons                                | 1 c. à soupe | Paprika  |
| 2 c. à soupe | Beurre                                 | 1 c. à thé   | Piment de Cayenne                                  |
| 1            | Oignon, en petits dés                  | 750 ml       | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr, préparé |
| 1            | Poivron vert, en petits dés            | Au goût      | Sel et poivre                                      |
| 1            | Branche de céleri, en petits dés       | 32 g         | Persil italien frais, haché                        |
| 64 g         | Ail, émincé finement                   | 32 g         | Oignons verts, tranchés                            |
| 1            | Feuille de laurier                     |              |  |

### — PRÉPARATION

#### POUR LES GRITS

1. Porter le concentré liquide Knorr au poulet à ébullition. Tout en fouettant, incorporer la semoule de maïs en une pluie fine et régulière.
2. Réduire le feu et faire mijoter environ 45 minutes en remuant fréquemment.
3. Incorporer le parmesan, le beurre et le sel. Couvrir pour emprisonner la vapeur. (Remarque : pour réduire le temps de cuisson, faire tremper la semoule toute la nuit.)

#### POUR LES CREVETTES

1. Dans une grande poêle à frire, faire cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer à l'aide d'une écumoire. Retirer le gras de la poêle, sauf 1 c. à soupe.
2. Incorporer l'oignon, le poivron vert, le céleri, l'ail et la feuille de laurier. Saler et faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Sprinkle in the spices and cook for 20 seconds.
3. Saupoudrer les épices et poursuivre la cuisson pendant 20 secondes.
4. Verser le concentré liquide Knorr aux fruits de mer et déglacer le poêlon. Poursuivre la cuisson quelques minutes pour faire réduire légèrement et faire ressortir les arômes. Réserver.
5. Réchauffer le même poêlon à feu moyen. Incorporer 2 c. à soupe de beurre.
6. Faire saisir les crevettes 1 minute, puis verser la sauce. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Assaisonner.
7. Pour servir, verser 128 g de grits préparés au fond d'un bol. Déposer les crevettes et la sauce par-dessus. Garnir de persil et d'oignons verts.



## SANDWICH AU CRABE À CARAPACE MOLLE, PÂTE À FRIRE AU BABEURRE

Envie de passer aux choses sérieuses côté sandwichs? Le crabe à carapace molle ne nécessite pas d'extraire la chair avec les doigts. Ajoutez à cela une croustillante pâte à frire au babeurre et un petit pain bien moelleux, le tout rehaussé d'une divine mayonnaise épicée, et vous verrez les clients s'essuyer la bouche d'un air comblé.

### — INGRÉDIENTS Portions: 10

#### CRABE FRIT:

|                 |   |
|-----------------|---|
| 256 g           | Crabes à carapace molle, nettoyés         |
| 1.5 L           | Babeurre                                  |
| 60 ml           | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr |
| 544 g           | Farine, généreusement salée et poivrée    |
| Pour la friture | Huile de canola                           |

#### MAYONNAISE ÉPICÉE:

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| 475 ml       | Mayonnaise Épicé Hellmann's |
| 60 ml        | Sauce sriracha              |
| 1 c. à thé   | Poudre d'ail                |
| 60 ml        | Jus de lime                 |
| 2 c. à soupe | Miel                        |

#### POUR SERVIR:

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 10    | Petits pains briochés  |
| 320 g | Laitue romaine, hachée |
| 320 g | Tomates en dés         |

### — PRÉPARATION

1. Bien éponger les crabes à carapace molle à l'aide de papier absorbant. Combiner le babeurre et le concentré liquide Knorr.
2. Tremper les crabes dans la farine, puis dans le mélange au babeurre, puis à nouveau dans la farine en prenant soin de les enrober uniformément. Faire frire environ 5 minutes en les retournant une fois, jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
3. Incorporer tous les ingrédients de la mayonnaise épicée et réfrigérer.
4. Faire griller les petits pains et assembler le sandwich dans l'ordre suivant : pain du bas, mayonnaise épicée, laitue, tomate, crabe frit et pain du haut. Servir avec des frites.

# CREVETTES CAJUNS, RÉMOULADE BARBECUE AUX CHIPOTLES

Une autre beauté du Sud inspirée des bayous de la Louisiane, ce panier-repas pour la plage est si sympathique, amusant et addictif que vos clients en redemanderont. Il fait également merveille comme amuse-gueule pour le cinq à sept : il n'y a rien comme des bouchées bien croustillantes, épicées et salées pour accompagner une bonne bière froide entre amis.

## — INGRÉDIENTS Portions: 10

### CREVETTES:

|                 |   |
|-----------------|---|
| 1.3 kg          | Crevettes (21/25), pelées et déveinées                  |
| 408 g           | Farine tout usage                                       |
| 3 c. à soupe    | Assaisonnement cajun                                    |
| 4               | Gros œufs, battus                                       |
| 125 ml          | Lait  |
| 45 ml           | Concentré liquide Knorr aux fruits de mer Base, Seafood |
| Pour la friture | Huile de canola   |

### RÉMOULADE BARBECUE AUX CHIPOTLES:

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 475 ml | Mayonnaise Vraie Hellmann's           |
| 120 ml | Hellmann's Vraie Sauce Ancho Chipotle |
| 60 ml  | Moutarde de Dijon à l'ancienne Maille |
| 60 ml  | Relish sucrée                         |

## — PRÉPARATION

1. Verser la farine dans un bol moyen et incorporer l'assaisonnement cajun. Bien mélanger. Mettre la moitié du mélange de farine dans un grand sac à glissière. Réserver l'autre moitié.
2. Déposer les crevettes dans le sac et secouer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de farine. Secouer pour retirer l'excédent. In a separate bowl, add egg, milk and Knorr LCB. Mix well.
3. Dans un autre bol, incorporer les œufs, le lait et le concentré liquide Knorr. Bien mélanger.
4. Passer les crevettes enfarinées dans le mélange d'œufs, puis les enrober du mélange de farine fraîche assaisonnée.
5. Faire frire les crevettes à 180 °C pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et prennent une coloration dorée.
6. Mélanger tous les ingrédients de la rémoulade barbecue aux chipotles et réserver. Servir les crevettes avec une portion de rémoulade.



CREVETTES  
CAJUNS



## LOBSTER ROLL CLASSIQUE DU CONNECTICUT

Ah! le fameux débat entourant le lobster roll. D'un côté, il y a les inconditionnels de la Nouvelle-Angleterre qui défendent farouchement la tradition de leur État, le lobster roll froid à la mayonnaise. De l'autre côté, il y a les adeptes du Connecticut qui le préfèrent chaud avec du beurre. Quel que soit votre camp - si vous en choisissez un -, un peu de controverse a toujours le mérite de faire bouger le menu.

### — INGRÉDIENTS Portions: 10

---

|        |   |
|--------|---|
| 1.5 kg | Chair de homard surgelée (queue, pince et pattes) |
| 454 g  | Beurre, fondu                                     |
| 45 ml  | <b>Concentré liquide aux fruits de mer Knorr</b>  |
| 30 ml  | Jus de citron                                     |
| 120 ml | <b>Mayonnaise Vraie Hellmann's</b>                |
| 10     | Pains hot-dogs briochés fendus sur le dessus      |

### — PRÉPARATION

---

1. Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole. Incorporer le concentré liquide Knorr, la chair de homard et le jus de citron. Réchauffer jusqu'à ce que la chaleur traverse la chair du homard.
2. Tartiner l'extérieur des petits pains de mayonnaise et faire griller.
3. Tartiner l'intérieur des petits pains avec le reste de la mayonnaise et y déposer la chair de homard chaude.
4. Servir avec des croustilles de pomme de terre ou des frites.



# COCTEL DE CAMARONES (AUTHENTIQUE COCKTAIL DE CREVETTES MEXICAIN)

Si vous rêvez de la quintessence du rafraîchissement par une chaude journée d'été, ne cherchez plus. Que vous le serviez à l'ancienne avec des biscuits soda ou l'agrémentiez de tortillas de maïs fraîches, ce cocktail de crevettes n'a rien à voir avec le classique rétro du Strip de Vegas des années 1950.

## — INGRÉDIENTS Portions: 10

|            |   |           |  |
|------------|---|-----------|--|
| 900 g      | Crevettes moyennes, pelées et déveinées, sans la queue    | 1         | Jalapeño, épépiné et coupé en petits dés         |
| <b>2 L</b> | <b>Concentré liquide aux fruits de mer Knorr, préparé</b> | 750 ml    | Cocktail tomates et jus de palourdes, bien frais |
| 64 g       | Oignon doux, haché  | 237 ml    | Ketchup  |
| 125 ml     | Jus de lime fraîchement pressé                            | ½ bouquet | Coriandre, hachée                                |
| 4          | Tomates italiennes, hachées                               | 60 ml     | Sauce piquante                                   |
| 1          | Concombre anglais, en dés                                 | 3         | Avocats, en morceaux                             |
| 2 tiges    | Céleri, en petits dés                                     | Au goût   | Sel et poivre                                    |
|            |   | Au goût   | Biscuits soda ou tortillas de maïs               |

## — PRÉPARATION

1. Faire pocher les crevettes dans le concentré liquide Knorr préparé. Réfrigérer.
2. Dans un petit bol, mélanger l'oignon et le jus de lime et laisser reposer 10 minutes. Pendant ce temps, bien mélanger les crevettes réfrigérées, les tomates italiennes, le concombre, le céleri, le jalapeño, le sel et le poivre noir dans un bol.
3. Dans un autre bol, mélanger le cocktail de tomates et de jus de palourdes, le ketchup, la coriandre et la sauce piquante; incorporer cette vinaigrette au mélange de crevettes. Incorporer délicatement les avocats. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.
4. Servir dans des verres à margarita ou à cocktail avec des biscuits soda ou des tortillas, des quartiers de lime et des tranches d'avocat additionnelles.



# RISOTTO CREVETTES ET CITRON

Un authentique risotto à l'ancienne, préparé avec beaucoup d'amour. Et quand c'est bon, ce n'est pas bon juste un peu. En fait, le résultat est si exquis et si crémeux qu'en fermant les yeux, vous verrez apparaître une nonna italienne brandissant sa cuillère de bois. Et n'oubliez pas d'attendre la fin de la cuisson pour assaisonner, car la saveur du bouillon s'intensifie en réduisant.

## — INGRÉDIENTS Portions: 4

|              |   |              |   |
|--------------|---|--------------|---|
| 3 c. à soupe | Beurre non salé, divisé                   | 125 ml       | Vin blanc sec (p. ex., Sauvignon blanc)     |
| 450 g        | Crevettes (16/20), pelées et déveinées    | 32 g         | Parmesan râpé                               |
| 15 ml        | Huile d'olive extravierge                 | ½            | Citron (le zeste seulement)                 |
| 64 g         | Échalote (environ 1 grosse), émincée      | 15-30 ml     | Jus de citron                               |
| 2 gousses    | Ail, émincé                               | 2 c. à soupe | Persil, haché                               |
| 1 L          | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr |              | Sel casher et poivre noir fraîchement moulu |
| 96 g         | Riz arborio                               |              |   |

## — PRÉPARATION

- Cuisson des crevettes :** Dans une grande casserole à fond épais, faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre à feu moyen-vif. Saler et poivrer les crevettes. Quand le beurre arrête de crépiter, incorporer les crevettes et faire sauter jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration rose pâle, de 3 à 5 minutes. Transférer les crevettes dans un bol. Remettre la casserole sur le feu moyen-vif.
- Cuisson des aromates :** Verser le concentré liquide Knorr dans une autre casserole et faire chauffer à feu moyen. Tenir au chaud, sans faire frémir. Dans la casserole utilisée pour les crevettes, faire chauffer 1 cuillère à soupe de beurre et l'huile d'olive et faire suer l'échalote. Ajouter l'ail et faire revenir 30 secondes. Incorporer le riz et faire revenir en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la surface extérieure soit translucide et que l'on voie une « perle » blanche apparaître au milieu de chaque grain, soit environ 2 ou 3 minutes.
- Ajout du liquide :** Incorporer le vin et faire bouillir, en remuant sans cesse à la cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz. À l'aide d'une louche de 6 oz, ajouter le bouillon chaud au riz, une louche à la fois, en remuant lentement mais constamment. Ajouter une autre louche de bouillon aussitôt le liquide presque entièrement absorbé par le riz. Ajouter le bouillon en petites quantités vers la fin en prenant soin de ne pas trop cuire le riz. Il doit être al dente. Pendant cette étape, hacher grossièrement les crevettes.
- Finition du risotto :** Une fois le riz presque cuit, incorporer la cuillère à soupe de beurre restante, le parmesan, le zeste et le jus de citron, ainsi que les crevettes. Attendre que tous les ingrédients soient bien chauds et retirer du feu. Saler et poivrer, puis parsemer de persil haché. Servir immédiatement.





## CROQUETTES DE HOMARD, AÏOLI ÉPICÉ AU CITRON

Les camions-restaurants font sensation. Et ce n'est pas étonnant quand on sait qu'ils offrent le summum de la cuisine de rue qu'on peut manger d'une main tout en tenant une bière bien fraîche de l'autre. Vous pouvez remplacer le homard dans cette recette par n'importe quel autre fruit de mer, mais n'omettez surtout pas l'aïoli épicé au citron si vous voulez vous plonger dans l'atmosphère des fêtes de rue!

### — INGRÉDIENTS Portions: 25

#### POUR LES CROQUETTES

|        |   |                 |                                     |
|--------|---|-----------------|-------------------------------------|
| 64 g   | Oignon, en petits dés   | 128 g           | Homard du Maine cuit, en dés moyens |
| 60 ml  | Huile d'olive extravierge                                     | Au besoin       | Œuf (pour la dorure)                |
| 60 ml  | Xérès   | Au besoin       | Panko                               |
| 170 g  | Farine tout usage (en prévoir un peu plus)                    | Pour la friture | Huile végétale                      |
| 375 ml | Lait 3,25 %   |                 |                                     |
| 60 ml  | <b>Concentré liquide aux fruits de mer KnorrBase, Seafood</b> |                 |                                     |

#### POUR L'AÏOLI

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| 475 ml       | <b>Mayonnaise Vraie Hellmann's</b> |
| 1 c. à soupe | Zeste de citron                    |
| 60 ml        | Jus de citron                      |
| 2 c. à soupe | Piments serrano, finement émincés  |
| 2 c. à soupe | Huile d'olive extravierge          |
| 2 c. à soupe | Nectar d'agave ou miel             |
| 1 c. à thé   | Poudre d'ail                       |
| 1 c. à thé   | Aneth                              |

### — PRÉPARATION

#### POUR LES CROQUETTES

1. Verser l'huile dans une casserole à fond épais et faire suer les oignons à feu moyen.
2. Incorporer le vin et la farine et faire chauffer environ 1 minute en remuant sans cesse à la cuillère de bois.
3. Incorporer lentement le lait, la chair de homard et le concentré liquide Knorr, puis réduire à feu doux et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes en remuant. Transférer dans un récipient et réfrigérer au moins 4 heures.
4. Façonner les croquettes à l'aide d'une cuillère de 1 oz, puis congeler environ 1 heure.
5. Enfariner les croquettes, les tremper dans l'œuf et les enrober de panko.
6. Faire frire les croquettes à 190 °C jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et dorées.

#### POUR L'AÏOLI

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Réfrigérer au moins 2 heures et servir avec les croquettes.

# MARSEILLAISE DU PÊCHEUR



## MARSEILLAISE DU PÊCHEUR

Le cri des goélands, la brise saline du large... D'accord, peut-être pas dans votre salle à manger, mais on peut toujours rêver, non? Ce plat léger et revigorant fera belle figure sur votre menu d'été, accompagné d'un bon vin blanc vif et frais. Envie de plonger?

### — INGRÉDIENTS Portions: 4

|            |   |         |   |
|------------|---|---------|---|
| 4 Tbsp     | Huile d'olive   | 128 g   | Pommes de terre Yukon Gold, en dés moyens |
| 1          | Oignon, en petits dés                                     | 1       | Citron (le jus seulement)                 |
| 8          | Gousses d'ail, finement tranchées                         | 900 g   | Poisson blanc (bar rayé, flétan ou morue) |
| 1          | Bulbe de fenouil, finement tranché                        | Au goût | Sel et poivre                             |
| 2          | Tomates, hachés (réserver le jus)                         | 6       | Feuilles de basilic, en chiffonnade       |
| ½ c. à thé | Flocons de piment fort                                    | 4       | Brins d'aneth frais                       |
| 250 ml     | Vin blanc sec   |         |   |
| 625 ml     | <b>Concentré liquide aux fruits de mer Knorr, préparé</b> |         |   |

### — PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande marmite ou casserole. Faire suer l'oignon, le fenouil et l'ail pendant 2 ou 3 minutes pour les attendrir.
2. Incorporer les tomates avec leur jus et les flocons de piment fort, couvrir et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.
3. Déglacer avec le vin blanc, puis ajouter le bouillon de fruits de mer et porter à ébullition.
4. Incorporer les pommes de terre et faire cuire 8 minutes. Ajouter le jus de citron et vérifier l'assaisonnement.
5. Assaisonner le poisson et l'ajouter au mijoté. Baisser le feu à moyen-doux, couvrir et faire cuire de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
6. Pour servir, déposer un morceau de poisson au fond d'un bol. Arroser d'une louche de jus de cuisson et parsemer d'aneth et de basilic.
7. Accompagner de pain croûté.

Garnir de mayonnaise Hellman's ou d'aioli au piment calabrais, si désiré.

# MOULES TEQUILA CHORIZO



## MOULES À LA MEXICAINE AVEC TEQUILA ET CHORIZO

Un brin pimentées, un brin culottées, résolument parfumées. Vos clients aimeront tremper une tranche de pain frais dans ce bouillon aromatisé à la tequila. Et quoi de mieux pour accompagner des moules à la tequila? Une margarita servie dans un verre givré au sel! Ole!

### — INGRÉDIENTS Portions: 4

|              |   |              |   |
|--------------|---|--------------|---|
| 900 g        | Moules, nettoyées                         | 1 c. à soupe | Ail, émincé   |
| 2 c. à soupe | Huile d'olive                             | 512 g        | Tomates en dés  |
| 115 g        | Chorizo mexicain frais<br>(sans le boyau) | ¼ bouquet    | Coriandre, hachée                                     |
|              |   | ½            | Lime (le jus seulement)                               |
| 2 c. à soupe | Beurre                                    | 60 ml        | Tequila silver  |
| 64 g         | Oignons, en dés                           | 125 ml       | Concentré liquide aux fruits<br>de mer Knorr, préparé |
| 32 g         | Jalapeño, en dés                          |              |   |

### — PRÉPARATION

1. Dans une poêle à frire à fond épais, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faire revenir la chair de chorizo en l'émiettant à la cuillère environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Retirer du poêlon et réserver.
2. Faire fondre le beurre dans le poêlon et faire suer les oignons, les dés de jalapeño et l'ail. Remettre le chorizo dans le poêlon. Incorporer les tomates, puis les moules.
3. Verser la tequila et le concentré liquide Knorr. Porter à ébullition, puis couvrir. Faire cuire environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
4. Répartir les moules et le bouillon dans des bols de service et garnir de coriandre ciselée et de jus de lime.
5. Servir avec du pain croûté ou des tortillas de maïs fraîches.

AV MAÏS

LOBSTER ROLLS

## LOBSTER ROLL AU MAÏS, FAÇON CUISINE DE RUE MEXICAINE

Maintenant que vous maîtrisez le classique, amusons-nous un peu! Cette variante du populaire maïs à la mexicaine est un amalgame de deux gourmandises chéries de l'été. De plus, homard et maïs ont toujours fait bon ménage, alors c'est une alliance bénie du ciel... des camions-restaurants!

### — INGRÉDIENTS Portions: 10

|        |  |            |                                     |
|--------|--|------------|-------------------------------------|
| 5 épis | Maïs   | 30 ml      | Jus de lime                         |
| 1.1 kg | Chair de homard surgelée (queue, pinces et pattes)   | 32 g       | Fromage cotija, émietté             |
| 60 g   | Beurre   | 32 g       | Jalapeños marinés, hachés           |
| 30 ml  | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr            | 32 g       | Coriandre, hachée                   |
| 120 ml | Mayonnaise Vraie Hellmann's (en prévoir un peu plus) | 2 c. à thé | Paprika fumé                        |
|        |  | 10         | Pains hot-dogs fendus sur le dessus |

### — PRÉPARATION

1. Faire griller le maïs à la flamme pour le faire noircir légèrement. Réserver. Retirer les grains de l'épi.
2. Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite casserole. Incorporer le concentré liquide Knorr et la chair de homard surgelée, puis réchauffer juste pour décongeler.
3. Mélanger 64 g de mayonnaise, le jus de lime, le fromage, les jalapeños et le paprika avec le maïs. Incorporer délicatement le homard en pliant. Assaisonner au goût.
4. Tartiner l'extérieur des pains à hot-dog de mayonnaise et faire griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Garnir de la préparation au homard et servir.

# TREMPETTE BOUILLONNANTE AU CRABE, PIMENTS ET FROMAGE

Non mais, sérieusement, qui ne raffole pas des trempettes bouillonnantes pleines de filaments de fromage fondant dignes d'Instagram? Vous adorerez cette version du Sud à la fois crémeuse, onctueuse et diablement décadente.

## — INGRÉDIENTS Portions: 8

|       |   |             |                                 |
|-------|---|-------------|---------------------------------|
| 225 g | Fromage à la crème                        | 1 c. à thé  | Poudre d'ail                    |
| 60 ml | Mayonnaise Vraie Hellmann's               | ½ c. à thé  | Paprika                         |
| 60 ml | Crème sure                                | ½ c. à thé  | Moutarde en poudre              |
| 128 g | Cheddar fort, râpé                        | 115 g       | Pimentos, égouttés et hachés    |
| 30 ml | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr | 15 ml       | Jus de citron                   |
| 15 ml | Sauce Worcestershire                      | Au goût     | Sauce piquante                  |
|       |   | 450 g       | Chair de crabe en morceaux      |
|       |   | Pour garnir | Oignons verts, émincés finement |

## — PRÉPARATION

1. Mettre le fromage à la crème, la mayonnaise et la crème sure dans un bol et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse. Incorporer le reste des ingrédients sauf le crabe et mélanger jusqu'à consistance homogène.
2. Incorporer délicatement la chair de crabe en pliant.
3. Transférer dans un plat de cuisson ou des ramequins individuels et mettre au four préchauffé à 180 °C.
4. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bouillonnant et bien doré. Garnir d'oignons verts.
5. Servir avec des craquelins, des tranches de baguette ou des tortillas.





## CHAUDRÉE DE FRUITS DE MER

Un vieux classique qui ne passe jamais de mode. Certaines recettes sont juste trop délicieuses pour avoir besoin de clics sur Instagram. Des petites baraques de fruits de mer aux restaurants chics, la chaudière de fruits de mer est comme le gamin qui s'entend bien avec tout le monde. Habillez-la un peu ou servez-la simplement avec des craquelins et une sauce piquante de votre choix.

### — INGRÉDIENTS Portions: 6 L

|              |   |              |   |             |  |
|--------------|---|--------------|---|-------------|--|
| 2 c. à soupe | Beurre non salé   | 500 g        | Pommes de terre, pelées et coupées en cubes de 1 cm         | 400 g       | Mélange de fruits de mer, cuits (p. ex., crevettes, crabe, homard) |
| 1            | Gros oignon, haché  | 1 c. à soupe | Xérès   | Pour garnir | Ciboulette hachée  |
| 1            | Grosse branche de céleri, hachée                            | 15 ml        | Assaisonnement pour crabe                                   | Pour garnir | Craquelins   |
| 200 g        | Bacon, haché  | Pincée       | Piment de Cayenne   |             |  |
| 500 ml       | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr Ultimate, préparé | Au goût      | Sel et poivre   |             |  |
| 1.5 L        | Pommes de terre, pelées et coupées en cubes de 1 cm         | 600 g        | Poissons blancs mélangés (p. ex., espadon, bar rayé, morue) |             |  |

### — PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole, puis ajouter l'oignon, le céleri et le bacon. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que le bacon soit cuit.
2. Incorporer le concentré liquide aux fruits de mer Knorr et porter à faible ébullition. Ajouter les pommes de terre, couvrir, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
3. Incorporer le xérès, l'assaisonnement pour crabe et le piment de Cayenne. Saler et poivrer au goût.
4. Incorporer délicatement le poisson blanc et laisser mijoter 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Incorporer les fruits de mer et laisser mijoter 1 minute de plus. Assaisonner au goût. Garnir de ciboulette et servir avec des craquelins.





## SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER CRÉMEUX À L'AIL ÉPICÉ

Crémeux, épicé, onctueux. Le genre de plat qui s'accompagne d'un bon pain croûté pour éponger la sauce qui reste dans l'assiette. Garnissez ce plat de pâtes tout simple, mais ô combien savoureux, des fruits de mer de votre choix et ajustez le piquant à votre guise : intense, subtil ou quelque part entre les deux.

### — INGRÉDIENTS Portions: 10

|              |  |              |  |             |                       |
|--------------|--|--------------|--|-------------|-----------------------|
| 4 c. à soupe | Beurre non salé, divisé                | 64 g         | Oignon jaune, en dés                             | 15 ml       | Citron (jus et zeste) |
| 2 gousses    | Ail, émincé                            | 1 c. à thé   | Flocons de piment fort broyés (ou au goût)       | 675 g       | Spaghetti, al dente   |
| 450 g        | Calmars (tube et tentacules)           | 125 ml       | Vin blanc  | 64 g        | Parmesan râpé         |
| 450 g        | Crevettes (21/25), pelées et déveinées | 750 ml       | Crème 35 %                                       | Pour garnir | Persil frais, ciselé  |
| 450 g        | Chair de homard, cuite                 | 250 ml       | Eau des pâtes réservée                           |             |                       |
| 15-30 ml     | Sauce ail et piments forts             | <b>30 ml</b> | <b>Concentré liquide aux fruits de mer Knorr</b> |             |                       |
| 15 ml        | Huile d'olive                          |              |  |             |                       |

### — PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle à frire, faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre à feu moyen-doux. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter les calmars et les crevettes. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Incorporer la chair de homard cuite et réchauffer, puis ajouter la sauce ail et piments forts. Retirer les fruits de mer du poêlon et réserver.
2. Dans le même poêlon, faire fondre les 2 c. à soupe de beurre restantes avec l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon avec les flocons de piment fort broyés jusqu'à ce qu'il soit translucide. Déglacer au vin blanc et faire réduire de moitié. Incorporer la crème, l'eau des pâtes réservée et le concentré liquide aux fruits de mer Knorr. Porter à ébullition. Faire cuire environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère.
3. Remettre les fruits de mer et les jus de cuisson dans la poêle. Incorporer le jus et le zeste de citron.
4. Enrober les pâtes de sauce à la crème et aux fruits de mer, puis garnir de parmesan râpé et de persil frais. Accompagner de pain croûté.



# ROULÉS DE LAITUE AU SAUMON

## ROULÉS DE LAITUE AU SAUMON COLLANT ET SÉSAME

Il suffit parfois d'une petite touche exotique pour réveiller un poisson sinon « ordinaire ». Roi saumon, prépare-toi à recevoir une sauce aigre-douce à la texture collante!

### — INGRÉDIENTS Portions: 10

|              |  |               |                                  |           |                            |
|--------------|--|---------------|----------------------------------|-----------|----------------------------|
| 2 c. à soupe | Fécule de maïs                                   | 15 ml         | Huile de sésame                  | 1.1 kg    | Saumon, en cubes de 3,5 cm |
| 30 ml        | Eau  | 30 ml         | Sauce piquante (p. sambal oelek) | 3         | Laitue Boston              |
| 175 ml       | Sauce soya ou tamari                             | 1½ c. à soupe | Cassonade                        | Au besoin | Riz collant, cuit          |
| 30 ml        | <b>Concentré liquide aux fruits de mer Knorr</b> | 60 ml         | Miel                             | Au besoin | Carottes, en juliennes     |
|              |  | 8 cloves      | Ail, émincé                      | Au besoin | Coriandre, hachée          |
|              |  | 1½ c. à soupe | Gingembre, émincé                | Au besoin | Graines de sésame noires   |

### — PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger l'eau et la fécule de maïs. Mélanger la sauce soya, le concentré liquide aux fruits de mer Knorr, l'huile de sésame, la sauce piquante, la cassonade, le miel, l'ail et le gingembre. Incorporer le mélange d'eau et de fécule de maïs et bien remuer. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Verser la sauce dans la poêle et porter à ébullition.
3. Saisir les morceaux de saumon dans la poêle.
4. Pour chaque portion, garnir 3 feuilles de laitue Boston d'une petite quantité de riz collant et de carottes. Ajouter un morceau de saumon collant et parsemer de coriandre, de graines de sésame et d'un trait de sauce, au goût.



## PAELLA ESPAGNOLE TRADITIONNELLE AUX FRUITS DE MER

Envie de faire tourner les têtes? Cette éblouissante paella de style familial truffée de crevettes, de moules, de palourdes et de chorizo est un spectacle en soi. Vous avez peut-être eu assez d'émotions fortes pour cette année, mais celle-ci est plutôt bienvenue.

### — INGRÉDIENTS Portions: 4

|            |  |             |   |
|------------|--|-------------|---|
| 1 L        | Concentré liquide aux fruits de mer Knorr, préparé | 250 g       | Riz à grains courts ou à paella (p. ex., riz bomba) |
| 1 c. à thé | Brins de safran                                    | 1           | Boîte de conserve de tomates en dés de 14 oz        |
| 60 ml      | Huile d'olive                                      | 136 g       | Petits pois (décongelés)                            |
| 1          | Petit oignon jaune, en dés                         | 450 g       | Crevettes (16/20), pelées et déveinées              |
| 1          | Petit poivron rouge, en dés                        | 450 g       | Moules, nettoyées                                   |
| 3          | Gousses d'ail, hachées                             | 450 g       | Palourdes du Pacifique, nettoyées                   |
| 180 g      | Chorizo doux séché, en minces demi-lunes           | Pour garnir | Persil, haché                                       |

### — PRÉPARATION

1. Faire chauffer le concentré liquide Knorr préparé. Éteindre le feu et ajouter le safran. Laisser infuser de 10 à 15 minutes.
2. Dans une poêle à frire ou une poêle en fonte de 14 po de diamètre, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le poivron pendant 3 ou 4 minutes. Incorporer l'ail et le chorizo et faire revenir 2 minutes à feu moyen.
3. Ajouter le riz et faire revenir en remuant 4 ou 5 minutes. Incorporer le bouillon, les tomates et les petits pois. Saler et poivrer au goût.
4. Répartir le riz en une couche égale, porter à ébullition et couvrir. Faire cuire à feu doux environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Déposer les crevettes et les palourdes sur le dessus, couvrir et faire cuire 1 ou 2 minutes. Ajouter les moules, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les moules et les palourdes ouvrent et que les crevettes soient cuites. Garnir de persil et servir.

Pour d'autres idées, tendances et recettes, visitez [www.ufs.com](http://www.ufs.com) et suivez nos chefs sur Instagram @unileverfoodsolutions\_na.

Et n'hésitez pas à nous envoyer un mot. Nous sommes là pour vous aider!

