

Truite des Fjords

Le trésor des Fjords de Norvège



www.poissons-de-norvege.fr

Laissez-vous inspirer par la Truite des Fjords

Caractéristiques

- La Truite des Fjords est élevée dans les eaux froides et limpides des Fjords de Norvège, là où l'eau de mer rencontre l'eau douce provenant des glaciers enneigés, ce qui lui confère un goût à la fois riche et très pur.
- Avec sa chair finement marbrée et d'un rouge unique, la Truite des Fjords mérite pleinement son nom de « trésor des Fjords de Norvège ».
- Satisfaisant toutes les exigences des meilleurs Chefs cuisiniers, la Truite des Fjords est particulièrement appréciée par les gastronomes japonais et européens.



Guide de préparation

- La Truite des Fjords se déguste de préférence crue, marinée ou peu cuite, et en particulier en tapas, sushi, sashimi ou tartare.
- La Truite des Fjords est plus fragile que le Saumon de Norvège face aux hautes températures parce que sa teneur en gras est moins élevée.
- Cuite à basse température, la Truite des Fjords acquiert un goût, une texture et une couleur optimale.
- Pour une cuisson idéale de la Truite des Fjords, maintenez une température entre 40 à 48°C.
- Pour un résultat parfait, avant la cuisson, faire reposer la Truite des Fjords dans de l'eau salée à 10% (100 g de sel dans 1 litre d'eau) pendant environ 10 minutes.

La Truite des Fjords présente un éventail de goûts intenses et sublimes.



Escabèche de Truite des Fjords

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de filets de Truite des Fjords
- 2 oranges
- 1 citron
- 1 citron vert
- 100 g de fenouil
- 100 g d'oignon rouge
- 100 g de carottes
- 100 g de céleri
- 100 g de poireaux

Marinade

- 40 dl d'huile d'olive
- 4 anis étoilés
- 10 graines de poivre noir
- 4 feuilles de laurier
- 5 g de graines de fenouil
- 5 g de graines de moutarde
- 5 g de graines de coriandre
- 1 pincée de safran
- 1 brin de thym
- 1 brin de romarin
- 1 brin d'estragon
- 3 gousses d'ail
- Sel

Préparation

- Préchauffer le four à 100°C
- Couper la Truite des Fjords en portions de 100 g et les disposer dans un plat à four
- Ajouter le jus d'orange, de citron et de citron vert ainsi que leur zeste
- Émincer l'oignon rouge, couper le fenouil, la carotte, le céleri et le poireau en tranches fines de 2mm

Marinade

- Mélanger l'huile d'olive et les anis étoilés, les graines de poivre, les feuilles de laurier, les graines de fenouil, les graines de moutarde et les graines de coriandre dans une casserole et chauffer à 120°C
- Ajouter le safran, le zeste, le thym, le romarin, l'estragon et l'ail, couvrir avec du film alimentaire. Laisser reposer l'huile pendant au moins 30 min
- Ajouter le jus d'agrumes et tamiser l'huile chaude sur les légumes. Saler
- Réchauffer la marinade et verser sur la Truite des Fjords
- Faire cuire la préparation au four pendant 10 minutes jusqu'à ce que la peau de la Truite des Fjords se détache. C'est prêt, vous pouvez servir!



Ceviche de Truite des Fjords à la mangue, sauce câpres

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de filets de Truite des Fjords

Marinade

- 0,5 c à c de graines de fenouil
- 0,5 dl de jus de citron
- 0,5 dl de jus de citron vert
- 0,5 dl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Sauce

- 1/2 mangue
- 1/2 oignon rouge
- 3 c à s de câpres
- 1/2 c à s de ciboulette
- 1/2 c à s de persil frais frisé
- 1,5 c à s d'huile de colza
- Sel et poivre
- Sucre
- Jus de citron

Préparation

- Couper les filets de Truite des Fjords en tranches très fines et les placer dans un plat

Marinade

- Écraser les graines de fenouil, mélanger avec le reste des ingrédients, assaisonner
- Appliquer une fine couche de marinade sur la Truite des Fjords 10 à 15 minutes avant de servir et laisser reposer à température ambiante

Sauce

- Couper en cubes la mangue et l'oignon rouge, hacher finement la ciboulette et le persil
- Mélanger la mangue et l'oignon avec les fines herbes, les câpres et l'huile
- Saler, poivrer, sucrer et ajouter le jus de citron



Truite des Fjords

façon rouleaux de printemps

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filets de Truite des Fjords
- 5 radis
- 2 carottes
- 10 cm de radis noir
- 1 concombre
- 3 c à c de gingembre mariné
- 2 oignons nouveaux
- 3 c à c de coriandre fraîche
- 1,5 c à c de piment rouge
- 1,5 c à c de piment vert
- 8 feuilles de riz

Sauce

- 1/2 c à c de piment rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 10 cl de vinaigre de riz
- 2 c à s de sucre
- 2 c à s de jus de citron vert
- 1 c à s de sauce de soja

Préparation

- Couper la Truite des Fjords en lanières
- Couper finement en julienne les radis, les carottes, le radis noir, le concombre et le gingembre mariné
- Émincer finement les oignons nouveaux et hacher finement la coriandre et le piment rouge et vert
- Mélanger les radis, les carottes, le radis noir, le concombre, le gingembre mariné, les oignons nouveaux, la coriandre et les piments pour la farce
- Tremper brièvement la feuille de riz dans l'eau et poser la sur une planche à découper sur votre surface de travail
- Mettre deux cuillères de farce de légumes au milieu de chaque feuille de riz et étaler en forme de ligne
- Poser les lanières de Truite des Fjords sur la farce, replier vers l'intérieur chacun des côtés de la feuille de riz et envelopper

Sauce

- Écraser le piment et l'ail dans un mortier puis ajouter du sucre jusqu'à obtenir une pâte
- Ajouter le vinaigre de riz, le jus de citron vert et la sauce de soja pour obtenir une sauce fluide



Truite des Fjords

aux petits légumes, compote de tomate

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filets de Truite des Fjords
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Compote de tomate

- 5 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Légumes

- 200 g de pois mange-tout
- 100 g de céleri
- Sel

Préparation

- Préchauffer le four à 100°C
- Placer les filets de Truite des Fjords dans un plateau à four avec du papier sulfurisé. Huiler et assaisonner
- Faire cuire la Truite des Fjords dans le four pendant 15 minutes

Compote de tomate

- Couper les tomates en petits cubes, hacher finement l'oignon et l'ail puis cuire avec l'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes
- Assaisonner

Légumes

- Couper en petits morceaux les pois mange-tout et le céleri, puis cuire dans de l'eau salée pendant 2 minutes



Truite des Fjords

Une norme de haute qualité



La norme de qualité définie pour la Truite des Fjords s'appuie sur un ensemble de critères rigoureux qui assurent un niveau de qualité élevé et constant. Pour être conforme à la norme de qualité, la Truite des Fjords doit:

- Être élevée dans l'eau de mer de Norvège et peser plus de 2 kg
- Avoir une chair couleur rouge orangée, une peau brillante et une forme naturelle
- Être conditionnée dès sa capture, stockée et transportée sans briser la chaîne du froid (0-4°C) jusqu'à sa livraison
- Être manipulée seulement par un personnel formé selon les spécifications de la norme de qualité
- Être issu d'installations de production agréées devant:
 - Respecter les normes de qualité (norme n° NS 9412:2010)
 - Assurer une traçabilité et une documentation détaillées et complètes sur la qualité
 - Être agréées par l'Autorité norvégienne de la sécurité alimentaire
 - Être contrôlées par un organisme indépendant

Ces dispositions vous permettront d'apprécier le meilleur de la Truite des Fjords.

CENTRE DES PRODUITS DE LA MER DE NORVÈGE

28 rue Bayard
75008 Paris
France
norge.fr@seafood.no

Pour plus d'informations

www.poissons-de-norvege.fr