

Le Journal / The Newspaper

PAPIER CIRÉ 12" X 12" / WRAPS 12" X 12"

RÉSISTANT À LA GRAISSE / GREASE RESISTANT

Le Journal

172055

The Newspaper

172056

The Newspaper

Fish and Chips

Fish and chips is a popular take-away food in the United Kingdom, Ireland, Australia, New Zealand, Canada and South Africa. It consists of battered fish which is deep-fried and served with chips. It is usually served in a newspaper sheet.

Honey Mustard Glazed Salmon Fillets

Prep: 10 minutes - **Cook:** 10 minutes - **Servings:** 4

Ingredients:
2 tablespoons fresh lemon juice
2 tablespoons Dijon mustard
2 tablespoons honey
1 teaspoon finely ground lemon zest
4 (6-ounce) salmon fillets
Salt and ground black pepper

Directions:
In an oiled shallow baking dish, combine lemon juice, Dijon, honey, and lemon zest. Stir together. Season both sides of salmon fillets with salt and pepper and place in the baking dish. Flip salmon to coat in glaze. Bake horizontally or cover with plastic wrap and refrigerate for up to 3 hours. When ready to cook, preheat oven to 400 degrees F. Bake 10 minutes or until fish is fork-tender.

Shrimp in Pastry Shells

Prep: 10 minutes - **Cook:** 15 minutes - **Servings:** 4

Ingredients:
1/4 pound cooked shrimp, finely chopped
1 tablespoon onion, finely chopped
1/2 cup shredded mozzarella cheese
1/2 cup mayonnaise
Salt and pepper

Directions:
Combine all ingredients except the pastry shells. Fill pastry shells with the shrimp mixture. Bake at 350°F for about 15 minutes.

Haddock

Haddock is, for most cooks, the most popular fish. It has been used for ages in the preparation of traditional "Fish and Chips". Haddock is a bottom fish that lives at depths of 40-300 m. Haddock is offered as fresh fish, frozen, dried and smoked.

Nutritional information:
Haddock is primarily an excellent source of protein. In addition, it provides plenty of vitamin B12, potassium and selenium and a good amount of sodium and potassium.

Seafood

Seafood is any form of marine life regarded as food by humans. Seafoods include fish, mollusks (octopus and shellfish), crustaceans (shrimp and lobster), echinoderms (sea cucumber and sea urchins).

Seafood is consumed all over the world; it provides the world's prime source of high-quality protein: 14.16% of the animal protein consumed world-wide; over one billion people rely on seafood as their primary source of animal protein. Fish is among the most common food allergens. Research over the past few decades has shown that the nutrients and minerals in seafood can make improvements in brain development and reproduction and has highlighted the role for seafood in the functionality of the human body.

Le Journal

Fish and Chips

Le fish and chips (poisson et frites), familièrement, est servi sous le nom de fish supper (souper de poissons) en Écosse et Highlands du Nord, est un plat de restauration rapide d'origine britannique à emporter ou à consommer sur place, consistant en un poisson frit, deux de la pâte ou de la chapelure, servi avec des pommes de terre frites. Il peut être servi dans un emballage de papier journal.

Filo de saumon au miel et à la moutarde

Préparation: 15 minutes - **Cuisson:** 15 minutes - **Portions:** 4

Ingredients:
4 filets de saumon
1/2 tasse (85 ml) mayonnaise, légère
2 c. à soupe (35 ml) moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15 ml) miel
1 c. à thé (5 ml) sauce au fromage de Meaux
1 c. à thé (5 ml) vinaigre
1/4 c. à thé (2 ml) anchoonement au chili
1 pincée piment de Cayenne
1 c. à thé (5 ml) jus de citron

Préparation:
Bien mélanger tous les ingrédients ensemble sauf le jus de citron. Badigeonner les filets de saumon avec la préparation. Par la suite, cuire au four à 400°F environ 12 minutes. Servir accompagné du jus de citron.

Entrée aux crevettes

Préparation: 10 minutes - **Cuisson:** 15 minutes - **Portions:** 4

Ingredients:
1 conserve (115 g) de crevettes, hachées finement
1 c. à soupe (15 ml) oignon, haché
1 c. à soupe (15 ml) piment vert, haché finement
1/2 tasse (125 ml) fromage mozzarella, râpé
1/2 tasse (125 ml) mayonnaise
Sel, au goût
Piments, au goût
4 vol-au-vent, cuits

Préparation:
Mélanger tous les ingrédients sauf les vol-au-vent. Placer le mélange dans les vol-au-vent déjà cuits. Cuire au four à 350°F pendant 15 minutes environ.

L'Aiglefin

L'aiglefin est sans doute un des poissons les plus utilisés dans notre cuisine. En effet, ce poisson sert depuis toujours dans la préparation des traditionnels -Fish and Chips-.

L'aiglefin est un poisson démersal qui vit dans des profondeurs de 40 à 900 m.

L'aiglefin est offert comme poisson frais, gelé, séché et fumé.

VALEUR NUTRITIVE:
L'aiglefin est surtout une excellente source de protéines. En outre, il fournit beaucoup de vitamine B12, de pyridoxine et de sélénium et une bonne quantité de sodium et de potassium.

Les fruits de mer

Les fruits de mer doivent leur nom à leur provenance du milieu marin et à qu'ils sont comestibles.

Les principaux fruits de mer: l'huître, la moule, la palourde, le pétoncle, la crevette, le crabe, la langoustine, le homard, etc.

Les fruits de mer sont réputés bons pour la santé en tant qu'ils apportent divers oligo-éléments, dont l'iode, le magnésium, la vitamine B12. Néanmoins, tout comme les autres fruits de mer, ils doivent être consommés frais et sains (non avariés), faute de quoi ils peuvent causer des intoxications sévères. Plusieurs allergies communes concernent certains fruits de mer, en particulier ceux qui sont filtrés (et accumulent) et peuvent avoir des réactions, outre des microbes et parasites, des métaux lourds et d'autres toxiques invisibles à l'œil nu (bioconcentration).

La pêche sportive

La pêche sportive en eau douce et en mer est une pêche ayant pour objectif le plaisir de la pratique, qui dans bien des cas peut s'apparenter à un art.

La remise à l'eau des prises est maintenant devenue une pratique courante (no kill). Il est cependant coutumier de conserver le poisson pêché pour la consommation personnelle quand celui-ci est riverain et que l'action de pêche ou se trouve dans un état tel que sa remise à l'eau serait sans effet.

La commercialisation des prises est bannie dans ce genre de pêche.