



PÊCHÉS · ICI
MANGÉS · ICI

POISSONS ET FRUITS DE MER
• DU QUÉBEC •



BUCCINS AUX HERBES SALÉES

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

240 g	Buccins du Québec cuits
15 ml (1 c. à soupe)	Huile végétale
40 ml (8 c. à thé)	Beurre non salé
5 ml (1 c. à thé)	Herbes salées du Bas-du-Fleuve
30 ml (2 c. à soupe)	Fleur d'ail hachée ou 1 gousse d'ail, hachée
100 ml (7 c. à soupe)	Vin blanc sec Jus de 1/2 citron
300 ml (1 1/4 tasse)	Feuilles de persil, de ciboulette hachée en bâtonnets et de cerfeuil (ou toute autre herbe fraîche)
	Piment d'Espelette en poudre ou son équivalent québécois, le piment Gorria (ou tout autre piment en poudre)
3 ml (1/2 c. à thé)	Vinaigre de cidre
10 ml (2 c. à thé)	Huile de tournesol
4	Tranches de pain brioché

PRÉPARATION

1. Couper les buccins en 3 et les éponger avec un papier absorbant. Dans un poêlon chaud, ajouter l'huile végétale. Ajouter les buccins à feu moyen. Ajouter 15 ml (3 c. à thé) de beurre et colorer légèrement.
2. Ajouter les herbes salées et la fleur d'ail.
3. Déglacer au vin blanc et réduire presque à sec. Ajouter le reste du beurre et émulsionner. Ajouter le jus de citron.
4. Dresser dans 4 assiettes.
5. Garnir les buccins des fines herbes et de piment. Assaisonner avec le vinaigre et l'huile de tournesol. Servir avec des tranches de pain brioché grillées.





LES MEILLEURES FAÇONS DE VOUS PROCURER DES POISSONS ET FRUITS DE MER DU QUÉBEC

- En saison, surveillez les arrivages de produits frais
- Demandez la provenance des produits (dans les poissonneries, restaurants, etc.)
- Cherchez la certification Aliments du Québec

Pour en savoir plus, consultez mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici.

#PêchésIciMangésIci