

# Les Good Recettes

## 2019-2020



**Food 4 Good** 

Produits de la mer éco-responsables





Chez Food4Good, nous aimons **les bons produits**, surtout quand ils sont **éco-responsables** et nous apportent **la garantie de respecter les hommes et la planète**.

DÉCOUVREZ NOS

## 4 ENGAGEMENTS



### RESSOURCES ET ÉCOSYSTEMES DURABLES

Nous défendons le droit au plaisir de déguster les produits de la mer sans la détruire. C'est pourquoi tous nos poissons sauvages sont issus de **pêcheries éco-certifiées MSC**, et tous nos poissons d'aquaculture sont issus d'**élevages BIO**.



### LE PLAISIR DU BON POISSON

Nos produits de qualité supérieure ont été sélectionnés en direct des producteurs et sont protégés du froid grâce à un sachet sous-vide. Ils sont **exclusivement sans arête** et très faciles à préparer.



### PRODUITS BONS POUR LA SANTÉ

Chaque espèce vous apporte de nombreux nutriments différents : **vitamines, minéraux, omega 3, oligo-éléments**...Et le label bio exclut le recours aux pesticides, aux farines animales terrestres et aux OGM. Quant à nos emballages, ils sont garantis sans phtalate ni bisphénol A.



### FAIBLE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Nous nous engageons pour **réduire l'empreinte écologique** de nos activités et produits au maximum : transports longue-distance par bateau et éco-emballages (carton certifié FSC, imprimeur « Imprim'Vert »).

Découvrez-en plus sur nos 4 engagements sur [www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)



Cette année à nouveau, nous sommes heureux de partager avec vous **12 nouvelles recettes de la mer**. Toutes font appel aux meilleurs ingrédients bio, que vous pouvez retrouver facilement dans votre magasin bio préféré.

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir que nous à les préparer et à en régaler vos convives. Nous comptons sur vous pour nous dire comment tout cela s'est passé, en nous écrivant sur notre site internet ou nos pages Facebook et Instagram, et pourquoi pas même des photos ?



## LES GOOD RECETTES BIO ET MSC PÊCHE DURABLE



- Pavé de **Truite bio** rôti, butternut caramélisé, p.4
- Tartare de **Truite bio** à l'huile de sésame grillé, p.4
- Pavé de **Julienne MSC** à la vapeur au gingembre, ciboule et sauce soja, p. 5
- Pavé de **Julienne MSC** pôché à la citronnelle, écrasé de vitelottes, p. 5
- Poêlée de **Gambas bio** à l'orange et au miel d'acacia, p.6
- **Gambas bio** sautées sauce échalote, triangles de polenta et cranberries, p.6
- Noix de **Saint-Jacques MSC** rôties, à la crème de sarrasin, p.7
- Carpaccio de **Saint-Jacques MSC** à l'huile d'argan et grenade, p.7
- Pavé de **Saumon Sauvage MSC** mi-cuit, huile de lin et pousses d'épinards, p.8
- Pavé de **Saumon Sauvage MSC** au four, sauce coco-thé matcha et riz de Camargue, p.8
- Dos de **Cabillaud MSC** aux algues nori, chou kale et sésame, p.9
- Pavé de **Cabillaud MSC** en papillote à la persillade, frites de patate douce, p.9

## DÉCOUVREZ NOS DEUX NOUVEAUTÉS



# Truite Bio élevée en mer

NOUVEAU

## PAVÉ DE TRUITE BIO RÔTI, BUTTERNUT CARAMÉLISÉ

**Préparation: 20 min | Cuisson : 40 min (4 pers)**

4 pavés de Truite bio Food4Good  
1 courge butternut  
4 c.à.s d'huile d'olive  
graines de courge  
3 c.à.s de vinaigre balsamique  
2 c.à.s de miel d'acacia  
huile d'olive  
herbes aromatiques ciselées

Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200°. Epluchez la courge à l'aide d'un couteau. Coupez-la en deux sur la longueur. Retirez les graines.



Enfournez 15 min les deux moitiés disposées au préalable sur une plaque de cuisson, face bombée au-dessus. Pendant ce temps, mettez dans un plat légèrement huilé les 4 pavés de truite. Salez légèrement et saupoudrez de graines de courge. Retirez du four les moitiés de courge puis les entailler tous les demi-centimètres afin d'obtenir de fines tranches, en prenant soin de ne pas aller jusqu'au bout. Badigeonnez d'huile, de vinaigre balsamique et de miel, puis salez. Enfournez à nouveau 30 min. Au bout de 20 min, ajoutez les 4 pavés dans le four. Servez-les avec les tranches de courge.

### DÉCOUVREZ NOTRE NOUVELLE TRUITE BIO

Nous avons eu un vrai coup de coeur pour cette belle Truite bio élevée en mer, aux saveurs fines et iodées, et sans aucun « goût de terre ».

La Truite bio Food4Good vous apporte de nombreux nutriments essentiels : Omega-3 EPA, DHA, vitamines D, B3 et B12, protégés par une surgélation rapide.

## TARTARE DE TRUITE BIO À L'HUILE DE SÉSAME GRILLÉ

**Prêt en 15 minutes (4 pers)**

4 pavés de Truite bio Food4Good  
huile de sésame grillé  
graines de grenade  
jus de citron  
quelques herbes ciselées (persil, ou coriandre, basilic...)

Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Retirez délicatement leur peau avec un couteau. Taillez les pavés en petits dés et les disposer dans un plat creux. Ajoutez un filet d'huile de sésame grillé et les graines de grenade. Salez,

ajoutez le jus de citron et quelques herbes ciselées. Mélangez légèrement. Laissez reposer une trentaine de minutes avant de servir.



# Julienne d'Islande

## PAVÉ DE JULIENNE MSC À LA VAPEUR AU GINGEMBRE, CIBOULE ET SAUCE SOJA

### Prêt en 25 minutes (4 pers)

- 4 pavés de Julienne MSC Food4Good
- 50 g de racine de gingembre
- 2 ciboules
- 1 gousse d'ail
- 4 c.à.s d'huile de sésame
- 3 c.à.s de sauce de soja
- 10 cl d'eau



Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Râpez la racine de gingembre préalablement épluchée. Emincez les ciboules, tiges et bulbes compris ainsi que la gousse d'ail épluchée. Faites cuire à la vapeur les pavés de Julienne. Comptez 7 à 8 min. Dans une petite casserole, chauffez l'huile de sésame puis faites revenir le gingembre, la ciboule et l'ail pendant 3 à 4 min en remuant avec une cuillère en bois. Incorporez ensuite la sauce de soja et l'eau. Chauffez encore quelques instants puis éteindre le feu.

Maintenir au chaud en couvrant. Disposez un pavé de Julienne dans chaque assiette, répartir la sauce. Servez.

### CONNAISSEZ-VOUS LA JULIENNE ?

La Julienne (*Molva molva*), pêchée à la ligne dans les eaux froides au large de l'Islande, est une espèce moins connue que son cousin le Cabillaud mais tout aussi savoureuse. Elle vous surprendra par sa chair nacrée et ferme.

## PAVÉ DE JULIENNE MSC POCHÉ À LA CITRONNELLE, ÉCRASÉ DE VITELOTTES

### Préparation : 25 min | Cuisson : 30 min (4 pers)

- 4 pavés de Julienne MSC Food4Good
- 1 kg de pommes de terre Vitelotte (ou Bleu d'Artois)
- 1 litre d'eau
- 1 c.à.s d'huile de noisette
- 15 cl de lait chaud
- 2 tiges de citronnelle
- 1 oignon
- 2 c.à.s d'herbes aromatiques ciselées



Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Epluchez les pommes de terre. Recouvrez-les d'eau froide dans une casserole. Portez à ébullition pendant 20 min. Préparez un court-bouillon : dans une casserole, versez l'eau, ajoutez la citronnelle taillées en petits tronçons, l'oignon

émincé et le sel. Portez à ébullition puis faites frémir pendant 15min. Retirez du feu et laissez refroidir. Egouttez les pommes de terre, salez et poivrez. Ecrasez-les tout en ajoutant progressivement l'huile de noisette puis le lait chaud jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Réservez

au chaud. Immergez les pavés dans le bouillon. Portez doucement à frémissement. Retirez la casserole du feu et laissez pocher les pavés pendant 5 min. Présentez le pavé sur l'écrasé de pommes de terre avec un filet d'huile de noisette et quelques herbes aromatiques.

# Gambas Bio entières

IDÉAL POUR  
LES FÊTES

## POÊLÉE DE GAMBAS BIO À L'ORANGE ET AU MIEL D'ACACIA

Prêt en 20 minutes (4 pers)

- 16 Gambas bio Food4Good
- 2 échalotes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- le zeste d'une orange bio et le jus de 2 oranges bio
- 2 c.à.s de miel d'acacia
- sel et poivre



Décongelez les gambas la veille au réfrigérateur. Décortiquez-les en prenant soin de conserver la queue. Pelez et émincez les échalotes. Dans une sauteuse, faites chauffer sur feu vif l'huile d'olive. Faites revenir les échalotes pendant 2 à 3 min. Diminuez le feu de moitié, puis incorporez les gambas,

le zeste et le jus d'orange, le miel, du sel et du poivre. Continuez la cuisson en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les gambas soient roses. Répartissez-les dans 4 assiettes et nappez de jus.

## GAMBAS BIO SAUTÉES SAUCE ÉCHALOTE, TRIANGLES DE POLENTA ET CRANBERRIES

Prêt en 35 minutes (4 pers)

- 16 Gambas bio Food4Good
- 50 cl de lait
- 120 g de polenta
- 40 g de parmesan râpé
- 2 c.à.s de cranberries séchées
- 8 échalotes
- 15 cl de vin blanc
- 2 c.à.s de crème fraîche
- sel et poivre
- beurre
- huile d'olive
- jeunes pousses



Décongelez les gambas la veille au réfrigérateur. Chauffez le lait dans une casserole, salez et poivrez. Dès qu'il commence à frémir, versez la polenta. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Incorporez le parmesan. Remuez. Transvasez la polenta dans un plat rectangulaire en l'étalant sur une épaisseur d'1 à 2 cm. Placez au frais.

Préchauffez le four à 200°. Découpez des rectangles de polenta. Badigeonnez-les d'huile. Disposez-les sur une plaque puis enfournez pendant 15 min. Dans une casserole, faites

revenir les échalotes dans un peu de beurre et d'huile, à feu doux, pour les faire blondir. Salez et poivrez. Incorporez les gambas et faites-les sauter sur les deux faces pendant 3 min environ. Elles doivent devenir toutes roses. A feu doux, ajoutez les cranberries, le vin blanc et la crème fraîche. Laissez chauffer 2 à 3 min. Répartissez les gambas dans les assiettes avec la sauce et les triangles de polenta. Décorez de quelques jeunes pousses.

# Noix de Saint-Jacques de Nouvelle-Ecosse

## NOIX DE SAINT-JACQUES MSC RÔTIÉS À LA CRÈME DE SARRASIN

Prêt en 20 minutes (2 pers)

- 10 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good
- le zeste d'une orange bio
- 60 cl de crème fraîche liquide
- 60 g de sarrasin grillé (kasha)
- 1 noix de beurre
- sel et poivre du moulin



Décongelez les noix de Saint-Jacques la veille au réfrigérateur. Zestez l'orange une fois lavée à l'eau claire et séchée rapidement dans un chiffon propre. Mixez la moitié de la crème fraîche avec 50 g de graines de sarrasin. Transférez dans une petite casserole et incorporez le reste de crème. Ajoutez le zeste de l'orange. Salez et poivrez puis mélangez. Chauffez à feu doux. Remuez régulièrement. Dès les premières petites

ébullitions, retirez du feu, couvrez et réservez. Dans une poêle chaude et beurrée, faites dorer les noix de Saint-Jacques sur chaque côté. Salez légèrement. Dressez : répartissez la crème au sarrasin dans les assiettes. Disposez sur la crème 3 noix de Saint-Jacques. Décorez de quelques graines, de zeste d'orange et servez aussitôt.

## CARPACCIO DE SAINT-JACQUES MSC À L'HUILE D'ARGAN ET GRENADE

Prêt en 30 minutes (4 pers)

- 12 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good
- 3 c.à.s de vinaigre de cidre
- 3 c.à.s d'huile d'argan
- fleur de sel
- poivre du moulin
- la moitié d'une grenade
- 1 c.à.c de persil finement ciselé



Décongelez les noix de Saint-Jacques la veille au réfrigérateur. Détaillez-les délicatement en fines lamelles et répartissez-les dans 4 assiettes. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec l'huile d'argan. Ajoutez deux pincées de fleur de sel et du poivre. Arrosez de cette sauce les lamelles

de Saint-Jacques. Déposez quelques graines de grenade dans chaque assiette, au gré des envies. Saupoudrez de persil ciselé. Laissez mariner une quinzaine de minutes avant de déguster.

# Saumon Sauvage Argenté du Pacifique

## PAVÉ DE SAUMON SAUVAGE MSC MI-CUIT, HUILE DE LIN ET POUSSES D'ÉPINARDS

Prêt en 20 minutes (4 pers)

4 pavés de Saumon sauvage MSC  
Food4Good  
500 g de pousses d'épinards lavées et essorées  
1 noix de beurre

2 à 3 c.à.s d'huile de lin  
1 filet d'huile d'olive  
1 gousse d'ail hachée  
sel et poivre du moulin



Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Disposez-y les pavés de saumon sauvage, côté peau. Faites cuire pendant 8 à 10 min. Le centre des

pavés doit être cuit, le dessus encore cru. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir quelques instants l'ail. Ajoutez d'un coup les pousses d'épinard. Remuez. Dès que

vos épinards sont tous tombés, retirez du feu. Répartissez-les dans 4 assiettes. Déposez ensuite les pavés de saumon. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez un filet d'huile de lin pour finir. Servez aussitôt.

## PAVÉ DE SAUMON SAUVAGE MSC SAUCE COCO-THÉ MATCHA ET RIZ DE CAMARGUE

Prêt en 30 minutes (4 pers)

4 pavés de Saumon sauvage MSC  
Food4Good  
240 g de riz de Camargue  
40 cl de lait de coco  
2 c.à.c de féculé de pomme de terre

2 c.à.c de poudre de thé matcha  
2 c.à.c de moutarde fine  
1 pointe de couteau de vanille moulue  
2 c.à.s d'huile d'olive



Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Mettez à cuire le riz. Pendant ce temps, badigeonnez d'huile d'olive les 4 pavés, des deux côtés, et posez-les côté peau sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonnez. Réglez le four à 140°C chaleur tournante et mettez les pavés

à cuire pour 14 min. Mélangez dans un bol la féculé avec le lait de coco, la poudre de thé matcha, la moutarde et la vanille. Versez 10 cl de lait de coco en fouettant afin d'obtenir une crème épaisse et homogène. Versez la crème dans une casserole avec le reste de lait de coco. Ajoutez deux pincées

de sel. Portez à ébullition sans cesser de remuer avec le fouet, retirez du feu dès épaissement. Dresser les assiettes : répartissez la sauce coco et matcha dans le fond des 4 assiettes. Ajoutez une portion de riz au centre, puis surmontez du pavé de saumon.



# Cabillaud d'Islande ou de Norvège

## DOS DE CABILLAUD MSC AUX ALGUES NORI, CHOU KALE ET SÉSAME

**Prêt en 20 minutes (4 pers)**

500 g de dos de Cabillaud MSC Food4Good  
4 c.à.s d'algues nori en paillettes (10 g)  
200 g de chou kale frisé (vert ou pourpre)

2 c.à.s de graines de sésame grillé  
huile de noisette bio

Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200°C. Dans un bol, mélanger 4 c. à s de paillettes d'algues nori avec 4 c. à s d'huile de noisette puis salez. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, déposez-y les 4 dos et mettez sur chacun une c. à s du mélange précédent.

Saupoudrez de quelques graines de sésame grillé. Enfourez pendant 15 min. Pendant ce temps, préparez le chou kale : hachez ses feuilles en fines lamelles, après avoir retiré les tiges. Disposez-les dans 4 bols puis parsemez avec les graines de sésame grillé restantes. Ajoutez un filet d'huile de noisette.



## PAVÉ DE CABILLAUD MSC EN PAPILOTTE À LA PERSILLADE, FRITES DE PATATE DOUCE

**Prêt en 30 minutes (2 pers)**

2 pavés de Cabillaud MSC Food4Good  
3 c.à.s d'huile d'olive bio extra vierge  
1/4 de bouquet de persil frais

1 patate douce  
1 gousse d'ail  
1 c.à.c de feuilles de romarin hachées

Décongelez les pavés la veille au réfrigérateur. Epluchez la gousse d'ail et hachez-la. Ciselez les feuilles de persil. Mélangez ail haché et persil dans un bol avec une c.à.s d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparez les papillotes : déposez un peu de persillade sur un carré de papier sulfurisé, puis un pavé de cabillaud et de nouveau une petite quantité dessus puis refermez. Préchauffez le four à 200° C.

Lavez à l'eau claire la patate douce. Détaillez-la en bâtonnets afin d'obtenir des frites. Salez, ajoutez deux c.à.s d'huile et le romarin.

Étalez les frites de patate douce sur une plaque

de four en gardant de la place pour les papillotes. Enfourez 16 min, puis disposez les papillotes et continuez la cuisson pendant 8 min. Servez sans attendre.



# DÉCOUVREZ

Poissons sauvages nature issus de  
pêcheries durables éco-certifiées  
MSC

Sauvage



 Nos panés généreux - sains -



# LA GAMME



Poissons d'élevage nature issus de fermes certifiées BIO

Elevage



gourmands 

AU RAYON  
SURGELÉ  
DES MAGASINS  
SPÉCIALISÉS BIO

Une panure BIO  
aux 5 ingrédients  
naturels : blé, eau,  
amidon de blé, sel et  
levure



Tous nos produits sont  
disponibles au rayon  
surgelé des magasins  
bio.

Retrouvez le magasin  
le plus proche de chez  
vous et toutes nos  
recettes sur  
[www.food4good.fr](http://www.food4good.fr).



food4good\_fr



8 rue de la Michodière, 75008 Paris  
[contact@food4good.fr](mailto:contact@food4good.fr)



food4good