

Les Good Recettes

2020-2021



Food 4 Good 
Produits de la mer éco-responsables





Food4Good

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**.

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.

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.

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
www.food4good.fr



Cette année à nouveau, nous sommes heureux de partager avec vous **10 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** laquée et wok de légumes, p.4
- Pavé de **Truite bio** au four et risotto de shiitakes, p.5
- Carpaccio de **Gambas bio**, citron vert, grenade et quinoa, p. 6
- **Gambas bio** marinées et caviar de tomates, p. 7
- Poke Bowl de **Saumon bio**, p.8
- **Saumon Sauvage MSC** confit, petit épeautre et cranberries, p.9
- **Bar bio**, nouilles soba et petits légumes, p.10
- Dos de **Cabillaud MSC** poché, sauce pesto aux pousses d'épinard, p.11
- **Noix de Saint Jacques MSC** sauce cajou et thé matcha, choucroute de radis noir, p.12
- **Noix de Saint Jacques MSC** laquées, miso blanc et algues Nori, p.13



Truite Bio élevée en mer

PAVÉ DE TRUITE BIO LAQUÉE ET WOK DE LÉGUMES

Préparation : 30 min | Marinade : 30 minutes | Cuisson : 20 min (4 pers)

4 pavés de Truite bio Food4Good
10 c.à.s de sauce de soja salée
4 c.à.s de sirop d'érable
huile de sésame
1 tête de brocoli
1 oignon rouge
2 carottes
250 g de champignons de Paris frais
1 poivron jaune
1 gousse d'ail
sel et poivre



Disposez les pavés de Truite bio Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Retirez délicatement la peau des pavés de Truite avec un grand couteau sur une planche à découper.

Versez dans une petite casserole la sauce de soja et le sirop d'érable. Faites réduire le mélange à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une préparation sirupeuse.

Préchauffez le four à 180°. Le laquage consiste à enduire le poisson d'une sauce sucrée et à le faire cuire ensuite pour un aspect luisant et un goût caramélisé.

Huilez légèrement l'intérieur d'un plat allant au four. Disposez-y les pavés de Truite. Badigeonnez-les de sauce à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère. Versez le reste sur les pavés. Couvrez avec un film alimentaire. Faites reposer pendant une demi-heure au frais.

Retirez le film et enfournez les pavés pendant 10 minutes environ. Badigeonnez-les délicatement

de sauce restante durant la cuisson, toutes les 3 minutes environ, avec une cuillère.

Préparez le wok : lavez le brocoli, les carottes et le poivron. Prélevez les sommités du brocoli avec un couteau (mettez de côté les branches et le pied pour une soupe par exemple).

Coupez en bâtonnets les carottes et le poivron. Epluchez l'oignon rouge et émincez-le. Retirez les pieds terreux des champignons avec le couteau, si nécessaire. Passez-les rapidement sous l'eau et épongez-les. Coupez-les en lamelles.

Faites chauffer un filet d'huile dans un wok ou à défaut dans une poêle. Incorporez les légumes préparés. Faites cuire sur feu vif pendant 3 à 4 minutes en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. Salez ou ajoutez un filet de sauce de soja, poivez. Poursuivez la cuisson pendant environ 2 minutes. Servez le wok avec les pavés de Truite laqués.

Truite Bio élevée en mer

PAVÉ DE TRUITE BIO AU FOUR ET RISOTTO DE SHIITAKES

Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min (4 pers)

4 pavés de Truite bio Food4Good
80 cl d'eau chaude
20 g de shiitakes séchés
2 échalotes
280 g de riz à risotto
50 g de beurre

1 verre de vin blanc
1 filet d'huile d'olive
50 g de parmesan râpé
1 poignée de roquette lavée et essorée
sel et poivre



Disposez les pavés de Truite bio Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Préchauffez le four à 150°.

Réhydratez dans l'eau chaude les shiitakes pendant une quinzaine de minutes. Egouttez-les ensuite. Conservez l'eau pour le bouillon.

Emincez les champignons et les échalotes préalablement pelées. Réservez.

Disposez préalablement dans un plat graissé les pavés de Truite bio. Ajoutez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez pour 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez le risotto : dans une sauteuse, faites chauffer la moitié du beurre. Faites revenir les échalotes quelques minutes. Incorporez le riz et mélangez. Quand il devient translucide, versez le verre de vin blanc.

Ajoutez le bouillon préalablement réchauffé, louchée par louchée, en attendant à chaque fois que le liquide soit absorbé. On doit au final obtenir un riz crémeux, moelleux, et légèrement ferme à cœur.

Salez et poivrez. Ajoutez le beurre restant, le parmesan ainsi que la roquette. Servez avec les pavés de Truite bio.

Gambas Bio entières

CARPACCIO DE GAMBAS BIO, CITRON VERT, GRENADE ET QUINOA

Préparation : 20 min | Repos : 15 minutes | Cuisson : 20 min (4 pers)

16 Gambas bio Food4Good
5 c.à.s d'huile d'olive
le jus de 2 citrons verts
3 c.à.c de graines de sésame
250 g de quinoa
sel et poivre
les graines d'une grenade
sel et poivre

Faites bouillir environ 2 litres d'eau dans une casserole de taille moyenne, en ajoutant au préalable 1 cuillère à soupe de sel.

Plongez les Gambas surgelées dans l'eau bouillante. Une fois que l'ébullition reprend, faites cuire pendant 5 minutes.

Refroidissez-les ensuite en les passant sous l'eau froide. Egouttez-les puis disposez-les dans un plat au congélateur pendant une quinzaine de minutes pour les raffermir.

Décortiquez-les ensuite en enlevant la tête et la queue. Coupez-les délicatement en deux sur leur longueur à l'aide d'un couteau. Retirez le boyau noir. Disposez-les dans un grand plat creux.

Rincez à l'eau claire le quinoa et cuisez-le dans une casserole pendant environ 15 minutes dans deux fois son volume d'eau. Remuez de temps en temps. Une fois la cuisson terminée, retirez du feu. Salez et couvrez pour faire gonfler les graines.

Disposez du quinoa dans le fond de 4 assiettes creuses. Répartissez ensuite les moitiés de Gambas en les disposant joliment sur le lit de quinoa.



Dans un bol, versez l'huile d'olive et le jus du citron vert. Salez, poivrez et ajoutez les graines de sésame. Mélangez puis arrosez de la sauce les Gambas et le quinoa. Saupoudrez de quelques graines de grenade.

Faites mariner pendant une quinzaine de minutes au frais puis servez.

Gambas Bio entières

GAMBAS BIO MARINÉES ET CAVIAR DE TOMATES

Préparation : 15 min | Cuisson : 3 minutes (4 pers)

Pour les Gambas :

16 Gambas bio Food4Good
le jus d'un citron jaune
1 gousse d'ail
5 c.à.s d'huile d'olive
½ c.à.c de piment d'Espelette
1 branche de romarin
sel et poivre

Pour le caviar de tomates :

100 g de tomates séchées et confites à l'huile
70 g de concentré de tomates
poivre

Disposez les Gambas bio Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Epluchez la gousse d'ail et émincez-la finement. Dans un grand récipient, mélangez l'ail avec le jus

du citron et l'huile. Ajoutez le piment d'Espelette et quelques feuilles de romarin préalablement coupées en petits morceaux. Salez et poivrez.

Ajoutez les Gambas dans le récipient et avec les mains, enrobez-les de cet assaisonnement en les retournant plusieurs fois. Réfrigérez pendant au moins une trentaine de minutes.

Réalisez le caviar : mixez les tomates séchées coupées en morceaux avec le concentré de tomates et du poivre. Si nécessaire ajoutez un peu d'huile pour une texture plus crémeuse.

Préchauffez une poêle et versez un filet d'huile d'olive. A feu vif, placez les Gambas pendant 1min, dès que la Gambas devient rouge d'un côté retournez 30sec. Servez dans les assiettes avec du caviar de tomates.



Saumon Bio élevé en mer d'Irlande

POKE BOWL DE SAUMON BIO

Préparation : 15 min | Cuisson : 10 minutes (2 pers)

2 pavés de Saumon bio Food4Good
2 c.à.s de soja
3 c.à.s d'huile de sésame
2 c.à.c de graines de sésame noir
½ citron jaune
100 g de riz thaï
1 petite courgette
1 mangue
une dizaine de tomates cerise
quelques brins de ciboulette ou
de coriandre
½ radis noir long
sel et poivre

Disposez les pavés de Saumon bio Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Retirez délicatement la peau des pavés de Saumon avec un grand couteau sur une planche à découper. Détaillez en cubes de 2 cm de côté environ les pavés. Dans un bol, ajoutez aux cubes la sauce de soja, les graines de sésame et le jus de la moitié du citron jaune. Mélangez et réservez.

Cuisez le riz thaï dans une casserole d'eau bouillante préalablement salée pendant 10 à 12 minutes. Egouttez. Ajoutez un filet d'huile de sésame.

Lavez la courgette et coupez-la finement sur sa longueur à l'aide d'une mandoline ou d'un économome. Lavez la mangue et détaillez-la en dés. Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux.



Dans deux assiettes creuses ou deux grands bols, répartissez le riz. Disposez ensuite tous les autres ingrédients joliment sans les mélanger : les légumes et le Saumon mariné.

Mélangez dans un petit bol une cuillère à soupe de sauce de soja à un filet d'huile de sésame. Ajoutez cette sauce sur les légumes. Servez.

Saumon Sauvage Argenté du Pacifique

SAUMON SAUVAGE MSC CONFIT, PETIT ÉPEAUTRE ET CRANBERRIES

Préparation : 15 min | Cuisson : 35 minutes (4 pers)

4 pavés de Saumon sauvage MSC Food4Good
250 g de petit épeautre
le zeste d'un citron jaune bio
2 cm d'une racine de gingembre frais
40 cl d'huile d'olive

3 c. à s. de cranberries séchées
½ c. à c. de cannelle moulue
1 belle noix de beurre
sel et poivre

La veille, dans un récipient, versez le petit épeautre, recouvrez d'eau et laissez tremper toute la nuit. Disposez les pavés de Saumon sauvage Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Egouttez le petit épeautre et placez-le dans un faitout. Versez-y 75 cl d'eau froide salée. Portez à frémissements. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes, au bout de 30 minutes, incorporez les cranberries séchées et la cannelle.

Pendant ce temps, préparez le Saumon confit. Confire un poisson consiste à le cuire à basse température immergé dans une huile chaude.

Le poisson ressort avec une texture fondante et avec un goût bien parfumé.

Préchauffez le four à 60°. Versez les 40 cl d'huile d'olive dans un plat creux allant au four adapté aux 4 pavés de poisson.

Enfournez pour 20 minutes. Salez et poivrez les pavés de Saumon.

Au bout de ce temps, immergez les pavés dans l'huile chaude. Ajoutez les zestes de citron et le gingembre haché. Enfournez à nouveau pendant une quinzaine de minutes.

Ajoutez une noix de beurre dans le petit épeautre. Mélangez. Servez-le avec les pavés de Saumon.



Bar Bio élevé en France

BAR BIO, NOUILLES SOBA ET PETITS LÉGUMES

Préparation : 20 min | Cuisson : 12 minutes (4 pers)

4 filets de Bar bio Food4Good
1 poivron rouge
2 carottes de taille moyenne
350 g de nouilles soba
100 g de petits pois frais ou surgelés

3 c.à.s de sauce de soja salée
2 c.à.c de graines de nigelle
huile de sésame
sel et poivre



Disposez les filets de Bar bio Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Le lendemain, lavez le poivron et les carottes. Coupez le tout en fines lamelles.

Dans une sauteuse, à feu moyen, versez un filet d'huile de sésame et faites revenir les légumes en remuant constamment pendant 5 à 6 minutes. Retirez du feu et réservez.

Cuisez les nouilles soba selon les instructions du paquet, soit environ 5 minutes à l'eau bouillante. Incorporez à mi-cuisson les petits pois.

Égouttez puis ajoutez la sauce de soja et les légumes revenus. Mélangez, faites revenir 2 à 3 minutes dans la sauteuse en ajoutant au préalable un filet d'huile. Réservez au chaud en couvrant.

Séchez les filets de Bar avec un papier absorbant ou une serviette propre en les taponnant. Salez et poivrez légèrement.

Dans une grande poêle, chauffez à feu moyen un filet d'huile de sésame. Disposez les filets de poisson puis faites-les dorer de chaque côté.

Servez-les sans attendre avec les nouilles soba aux légumes. Saupoudrez les assiettes de graines de nigelle pour finir.

Cabillaud de Norvège

DOS DE CABILLAUD MSC POCHÉ, SAUCE PESTO AUX POUSSES D'ÉPINARD

Préparation : 20 min | Cuisson : 8 minutes (4 pers)

4 dos de Cabillaud de Norvège MSC Food4Good
50 cl d'eau
10 cl de vinaigre de cidre
2 échalotes
80 g de pousses d'épinard
30 g d'amandes entières

2 c.à.s de germe de blé en paillettes
20 g d'huile de noisettes
50 g d'huile d'olive
le jus d'une moitié de citron
1 gousse d'ail
sel et poivre

Disposez les dos de Cabillaud Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Epluchez la gousse d'ail et dégermez-la. Incorporez-la dans le bol d'un blender après l'avoir émincée. Ajoutez-y les pousses d'épinard lavées et essorées, les amandes, le germe de blé, le jus de citron et les huiles. Salez.

Mixez le tout afin d'obtenir un pesto. Ajoutez 3 à 4 c.à.s d'eau pour fluidifier la préparation, à convenance.

Pochez les dos de Cabillaud : cela consiste à cuire doucement le poisson dans un liquide aromatique chaud afin de faire ressortir le meilleur

de sa saveur et lui apporter une délicate texture.

Préparez le bouillon : épluchez et émincez les échalotes. Dans une cocotte, faites suer l'échalote dans un filet d'huile d'olive chaude. Une fois translucide, déglacez avec le vinaigre. Faites réduire de moitié.

Versez l'eau. Dès les premiers frémissements, déposez les dos de Cabillaud. Couvrez et retirez la cocotte du feu. Laissez pocher pendant 8 minutes environ.

Servez-les une fois égouttés avec le pesto de pousses d'épinard et l'accompagnement de votre choix.



Noix de Saint-Jacques de Nouvelle-Ecosse



NOIX DE SAINT-JAQUES MSC, SAUCE CAJOU ET THÉ MATCHA, CHOUCROUTE DE RADIS NOIR

IDÉAL POUR
LES FÊTES

Préparation : 20 min | Cuisson : 20 minutes (4 pers)

16 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good
100 g de noix de cajou
2 c. à s. d'huile de coco
20 cl d'eau
1 c. à c. de thé matcha
1 c. à c. de sésame noir
2 radis noir long de taille moyenne
1 verre de vin blanc sec
une trentaine de baies de Goji
huile d'olive
sel et poivre



Disposez les noix de Saint-Jacques Food4Good au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Dans un bol, réhydratez les baies de Goji en les plongeant dans un peu d'eau chaude.

Retirez les extrémités du radis noir. Lavez-le soigneusement à l'eau claire puis râpez-le avec une râpe à gros trous.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle ou une sauteuse et faites revenir le radis noir pendant quelques minutes après avoir légèrement salé et poivré. Ajoutez le verre de vin blanc, puis laissez mijoter jusqu'à complète évaporation pendant une vingtaine de minutes.

Réalisez la sauce : mixez les noix de cajou avec l'huile de coco, l'eau et le thé matcha jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Ajoutez ensuite les graines de sésame noir. Salez et poivrez pour finir.

Dans une poêle bien chaude, chauffez à nouveau un filet d'huile et faites dorer les Saint-Jacques pendant 3 minutes, à feu vif en les retournant à mi-cuisson.

Servez-les dans des assiettes de service accompagnées de sauce cajou matcha, de choucroute de radis noir. Décorez avec quelques baies de Goji.



Noix de Saint-Jacques de Nouvelle-Ecosse

NOIX DE SAINT-JACQUES MSC LAQUÉES, MISO BLANC ET ALGUES NORI

Préparation : 20 min | Cuisson : 20 minutes (4 pers)



20 noix de Saint-Jacques MSC Food4Good
2 c.à.s de miso blanc
1 c.à.s de sucre de canne
300 g de riz noir
1 verre de vin blanc sec

85 cl de bouillon de légumes
1 poignée de noisettes torrifiées et concassées
huile de sésame
½ feuille d'algue Nori
sel et poivre

Disposez les noix de Saint-Jacques au réfrigérateur la veille pour les faire décongeler.

Dans une casserole, versez un filet d'huile. Déposez le riz et faites revenir une minute en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez le bouillon de légumes et le vin blanc. Laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Remuez de temps en temps. Salez et poivrez. Maintenez au chaud.

Formez des petites paillettes avec la feuille de Nori en la découpant en petits morceaux à l'aide de ciseaux de cuisine.

Dans une petite casserole, incorporez le miso blanc et le sucre complet. Ajoutez 10 cl d'eau.

Chauffez à petit feu en mélangeant régulièrement le tout jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et sirupeuse. Retirez du feu et maintenez au chaud en couvrant.

Dans une poêle, faites chauffer à feu vif un filet d'huile de sésame. Faites dorer les Saint-Jacques pendant 3 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Dans chaque assiette, déposez une portion de riz noir. Décorez de noisettes concassées et de paillettes Nori. Répartissez les noix de Saint-Jacques. Laquez-les avec la sauce réservée en l'appliquant délicatement avec une cuillère ou un pinceau. Servez aussitôt.

DÉCOUVREZ

Poissons sauvages nature issus de
pêcheries durables éco-certifiées
MSC

Sauvage



 Nos panés généreux - sains -



LA GAMME



Produits de la mer éco-responsables

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.



food4good_fr

Food4Good 
Produits de la mer éco-responsables

8 rue de la Michodière, 75002 Paris
contact@food4good.fr



food4good