



Valorisation culinaire des produits de la pêche, Seychelles

Swordfish terrine



Ingredients

- Chopped Swordfish: 500g
- Breadcrumbs: 24g
- Salt: 7g
- Pepper: 2g
- Egg's white: 84g
- Corn Flour: 24g
- Turmeric: 3g
- Fresh cream: 112g
- Minceed Garlic: 30g
- Peasens: 2g
- Carrot cubes: 48g
- Chopped Capsicum: 24g
- Minceed Chilli: 2g
- Lime juice: 6g
- Chopped onion: 50g
- Swordfish cubes: 120g
- Whole egg: 48g

Preparation:

- Warm the oven at 200 degrees
- Fill up a shallow baking dish with water place in oven (bain marie)
- Using a food processor, mix chopped swordfish and salt together for 1 min
- Then add and mix for 1-2mins all the powdered ingredients in the processor e.g. pepper, mazona, turmeric...
- Add all liquid ingredients and mix for another 1 min
- Add remaining ingredients and swordfish cubes and mix for 1-2mins.
- Place mixture halfway in a small rectangular baking pan
- Place baking pan in the bain marie in the oven at 150 degrees and let cook for 10-15 mins or until a toothpick comes out clean

Good handling practices of fish guarantee good quality fish products

Fish Burger Recipe



Ingredients

- 40g minced Chicken
- 10g minced Sardin
- Salt: 10g
- Water: 500g
- Oil: 100g
- Carrot: 48g
- Garlic: 30g
- Pepper: 2g

Preparation:

- Mix all ingredients in a bowl/mixture for 2m
- Form the burger shape in the palm of your hand or using a mould
- Deep fry burger
- Serve with preferred vegetables and sauce burger bun.

Good handling practices of fish guarantee good quality fresh fish.

Produced by Development and Marketing Section within the SFA

Verrine de Marquereaux



Ingredients

- 40g steamed mackerel
- 10g Fresh Cheese
- 10g Mayonaisse
- 20g Fresh Cream
- Pinch of Salt
- Pinch of Onion
- 1g Lime juice
- 4g Finely chopped onion
- Pinch of Pepper and Garlic

Preparation:

- Filet the mackerel and removing the middle bone
- Steam for 15 mins
- In the meantime prepare other ingredients
- Allow steamed mackerel to cool down then mash in a separate dish
- Add all ingredients in the dish and mix properly

Can be served as a spread, used on biscuit or accompanied in a salad.

ID document

77737

Référence

63212

Date

26/12/2016

Titre

Valorisation culinaire des produits de la pêche, Seychelles

Légende

Fiches "Recettes". Dora Lesperance (SFA) travaille sur la revalorisation de produits de la pêche sous-exploités, mal-aimés, les espèces habituellement non consommées : espadon (peu consommé localement, surtt pêché pour export), la dorade coryphène et les petits pélagiques comme les macquereaux, sardines, carangues... Elle cherche également à valoriser les déchets de poisson habituellement jetés (chair qui reste sur les arêtes, ...).

Dans le cas de l'espadon, si sa concentration en mercure est supérieure à 1 ppm, il ne peut pas être exporté vers l'Europe, et Dora travaille donc sur comment valoriser ce poisson aux Seychelles. Dora adapte les recettes créoles en utilisant l'espadon à la place du poisson d'origine. Elle produit ensuite des « fiches recettes » diffusées à la population (terrines d'espadon, burger d'espadon, brochettes d'espadon, ...).

Plats visibles ici brochettes (« kebab ») d'espadon, pavé (steak) d'espadon avec sa sauce créole (tomates, oignons, oignons feuille, citron, assaisonnement), cari coco d'espadon avec ses breds, satini d'espadon (qui vient d'un plat indien le chutney), avec des feuilles de cannelle. Ce travail se fait en relation avec les recherches de Nathalie Bodin (IRD MARBEC).

Auteur

Vergoz, Thibaut

Copyright

©IRD - Thibaut Vergoz

Instructions spéciales

Une pêche aux mille facettes // Thibaut Vergoz

Mots-clés

 ALIMENTATION,  CUISINE POISSON,  NUTRITION