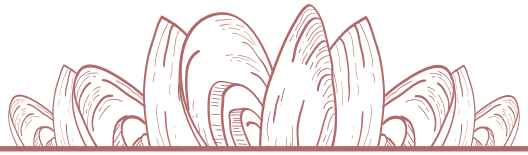
LISTE D'ÉPICERIE

Voici une liste de tout ce dont vous aurez besoin pour préparer le Festin aux sept poissons. Vous avez peut-être déjà certains des ingrédients sous la main dans votre cuisine et d'autres pourraient vous obliger à vous rendre à la poissonnerie. N'hésitez pas à effectuer des substitutions à votre guise !

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

- ☐ Ail x 3 gousses
- ☐ Ciboulette, 1 bouquet
- ☐ Avocat x 1 (pas tout à fait mûr)
- ☐ Citrons x 2
- ☐ Oignon x 2
- ☐ Persil, 1 bouquet
- ☐ Céleri, 1 bouquet
- ☐ Radicchio x 1 pomme
- ☐ Fenouil x 1 bulbe
- ☐ Oranges x 4
- ☐ Oranges, comme décoration pour les cocktails



POISSON

- ☐ Saumon ultra frais x 1 filet de 10 oz (sans peau)
- ☐ Moules vivantes x 3 lb
- ☐ Crevettes, de n'importe quelle taille x 1 lb
- ☐ Pinces de crabe x 1 lb
- ☐ Calmar x 1 lb
- ☐ Encre de calmar x 2 c. à thé (parfois vendue sous l'appellation encre de seiche)
- ☐ Filets de bar du Chili x 7 filets de 4 à 6 oz (ou autre poisson blanc de votre choix)

INGRÉDIENTS DU GARDE-MANGER

- ☐ Sel casher
- ☐ Poivre noir
- ☐ Baguette française ou bon pain croûté x 2 pains
- ☐ Thon en conserve à l'huile d'olive extra-vierge x 80 g
- ☐ Haricots Canellini ou haricots blancs x 1 boîte
- ☐ Croustilles de pommes de terre nature x 2 grands sachets
- ☐ Bouillon de poisson ou de légumes x 1,5 l
- ☐ Sucre x 1.5 tasse
- ☐ Farine sans gluten x 2 tasses
- ☐ Farine d'amande x 1/3 tasse
- ☐ Poudre à pâte x 2 c. à thé
- ☐ Bicarbonate de soude x 1/2 c. à thé
- ☐ Pâte de vanille x 2 c. à thé

PRODUITS EMMA

- ☐ Filets d'anchois Emma x 1 boîte de 2 oz
- ☐ Huile d'olive extra-vierge Emma x 2 bouteilles
- ☐ Vinaigre de vin Emma x 3 c. à soupe
- ☐ Passata Emma x 1 pot de 660 ml
- ☐ Tube de pâte de tomate Emma
- ☐ Riz arborio Emma
- ☐ Vinaigre balsamique Emma

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- ☐ Beurre non salé
- ☐ Gros œufs x 3

PÊCHE DU JOUR

Le saumon et les moules doivent être frais autant que possible. Les autres ingrédients peuvent être achetés congelés si vous le souhaitez !

N'OUBLIEZ PAS !

- ☐ Vin blanc pour cuisiner
- ☐ BOISSONS ! _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE MARATHON

La préparation de ce repas est un marathon d'une journée et non un sprint ! L'importante est de rester organisé et de planifier à l'avance.

Sachez également que vous n'avez certainement pas à préparer chaque recette ! Déléguez le dessert à vos invités, sollicitez l'aide de certains membres de la famille ou bien renoncez tout simplement de préparer un ou deux plats. Le but n'est pas de vous épuiser en faisant à manger. Ce festin doit être un bon moment pour tout le monde !

POUR NAVIGUER EN DOUCEUR
Demandez au poissonnier de nettoyer les moules et les calmars pour vous.

24 HEURES AVANT

Lisez chaque recette et la liste d'épicerie, cochez ce que vous avez déjà.

IL EST TEMPS D'ALLER FAIRE L'ÉPICERIE !

Mettez les moules dans une passoire au-dessus d'un bol, au réfrigérateur. Ne les laissez pas dans un sac scellé ou immergées sous l'eau, elles suffoqueront!

Faites mariner le bar (ou poisson blanc), réfrigérez toute la nuit.

6 HEURES AVANT

MISE EN PLACE

- Hachez finement la moitié du persil et réservez dans un petit bol pour la garniture.
- Retirez les gousses d'ail du bulbe et conservez-les dans un petit bol.
- Préparez le vin et la bouteille d'huile d'olive extra-vierge.
- Versez 1/2 tasse de sel dans un petit bol.
- Placez le moulin à poivre à côté du bol de sel.

Préparez le tartare, laissez refroidir au frigo.

Préparez la salade, puis laissez refroidir au frigo, sans vinaigrette. Réservez la vinaigrette à température ambiante.

Préparez la trempette de thon et haricots blancs, puis laissez refroidir au frigo dans son bol de service.

2 HEURES AVANT

Refaites-vous une beauté, changez de tablier.

Videz le lave-vaisselle, sortez les poubelles, essuyez les comptoirs, balayez le sol.

Préchauffez le four à 300 °F.

15 MINUTES AVANT

ASSEYEZ-VOUS UNE MINUTE, HYDRATEZ-VOUS !

Sortez le pain du four !

TABLE RASE
Une cuisine bien rangée fera toute la différence pour garder une bonne organisation.

30 MINUTES APRÈS LE DÉBUT DE LA SOIRÉE

Amenez le bouillon de tomates à ébullition, ajoutez le poisson et laissez cuire 5 minutes.

Servez avec une pincée de persil haché et le pain.

QUAND VOUS NE POUVEZ VRAIMENT PLUS RIEN MANGER D'AUTRE SERVEZ LE GÂTEAU.

8 HEURES AVANT

Préparez et enfournez le gâteau à l'huile d'olive, réservez et laissez refroidir.

PRÉPAREZ D'AVANCE

Préparez la table d'avance pour ne pas avoir à vous précipiter plus tard!

Nettoyez la salle à manger et la salle de bain des invités

4 HEURES AVANT

Préparez la zuppa di pesce

- Gardez le bouillon de tomates et les fruits de mer séparés jusqu'au moment de servir.

Préparez les ingrédients pour le risotto, réservez à côté du four.

Préparez la chapelure pour le bar.

1 HEURES AVANT

Préparez les amuse-gueules :
- tartare
- trempette de thon et haricots blancs

Installez un buffet en libre-service avec des verres, de la glace et des boissons fraîches.

Tranchez le pain et réchauffez au four.

TOUT LE MONDE ARRIVE

Sortez le bar mariné du réfrigérateur.

Portez un toast, mangez des amuse-gueules.

En parlant de toast, assurez-vous que le pain est sorti du four !

20 MINUTES APRÈS AVOIR SERVIR LA ZUPPA DI PESCE

Mettez le bar au four pendant 30 minutes.

Servez avec la chapelure grillée.

PAUSE

Laissez vos invités prendre une pause pendant que vous préparez le risotto du début à la fin.

Assurez-vous également que le four est éteint !

Servez le risotto avec le bar et la salade.

Servez avec une pincée de persil haché.