

## Omelettes individuelles au crabe

- 1 paquet (200 g) de chair de crabe, décongelé OU
- 1 boîte (170 g) de chair de crabe
- 125 mL de champignons en tranches
- 25 mL d'oignon vert, haché
- 25 mL de beurre
- 25 mL de crème sure
- 125 mL de fromage suisse, râpé
- \*4 omelettes plates, de 18 cm de diamètre ciboulette hachée

Égoutter le crabe. Retirer les morceaux de carapace et de cartilage. Faire revenir les champignons et l'oignon vert dans le beurre. Incorporer la crème sure, le fromage et le crabe. Chauffer légèrement pour fondre le fromage. Étendre 75 mL de garniture au centre de chaque omelette et replier les bords vers le centre. Garnir de crème sure et de ciboulette. Donne 4 portions.

\* Pour chaque omelette, utiliser 2 œufs, 15 mL d'eau, avec sel et poivre au goût.



**Au cours de l'année 1984, les produits de la pêche canadienne seront présentés dans diverses foires gastronomiques, dont:**

- Le *Upper Midwest Hospitality Show*, Minneapolis (Minnesota), États-Unis, à la mi-février.
- Le *Mefex Food Show*, Bahreïn, du 23 février au 2 mars.
- Le *Seafood '84*, Boston (Massachusetts), États-Unis, du 28 au 29 février.
- Le *Foodex*, Tokyo, Japon, du 12 au 15 mars.
- Le *National Restaurant Association Hotel and Motel Show*, Chicago (Illinois), États-Unis, du 19 au 23 mai.
- Le *Salon international de l'alimentation*, Paris, France, du 18 au 22 juin.

(Le ministère des Affaires extérieures prépare présentement une nouvelle brochure pour sa collection sur la science et la technologie. Cette brochure s'intitule *La pêche et les océans: l'expérience canadienne et devrait paraître au début de 1984.*)

## Filet grillé au four

- 1 kg de filets de poisson frais ou décongelés
- 5 mL de sel
- 0,5 mL de poivre
- 5 mL de paprika
- 5 mL de sauce Worcestershire
- 125 mL d'huile
- 75 mL de jus de citron
- 1 oignon moyen tranché mince

Déterminer l'épaisseur maximale des filets et les placer dans un plat peu profond. Mélanger le reste des ingrédients excepté l'oignon. Verser sur le poisson et faire mariner 1/2 heure. Retourner les filets et les laisser mariner une autre 1/2 heure. Disposer les filets sur un gril-lèche-frite et badigeonner de marinade. Calculer 5 à 7 min de cuisson par cm d'épaisseur. Faire rôtir le poisson à une distance de 9 à 12 cm de la source de chaleur. Au milieu de la cuisson, retourner les filets, les arroser et les couvrir de rondelles d'oignon. Badigeonner de marinade et griller jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en lamelles. Donne 6 portions.

*Hebdo Canada* est publié par la Direction centrale des affaires publiques, ministère des Affaires extérieures, Ottawa K1A 0G2.

Il est permis de reproduire les articles de cette publication, de préférence en indiquant la source. La provenance des photos, si elle n'est pas précisée, vous sera communiquée si vous vous adressez à la rédactrice en chef, Annie Taillefer.

*This publication is also available in English under the title Canada Weekly.*

**Canada** ISSN 0384-2304