



www.ecovima.com

téléphone : 514.637.5351
télécopieur : 514.637.9927

E-Covima est le plus grand importateur de Perche du Nil au Canada et se positionne comme une importante compagnie d'importation, de transformation et de distribution de filets de poisson et de poissons entiers pour le Québec. E-Covima se spécialise dans le créneau des poissons exotiques frais et surgelés de type « tendances ». Les espèces choisies par E-Covima sont surtout destinées pour des régimes de santé car les filets sont riches en protéines, sels minéraux et en Omega 3. On peut y retrouver les principaux poissons et fruits de mer suivants : Perche du Nil, Pangasius, Barramundi, Mérou, Poisson Perroquet, Vivaneau, Espadon, Thon, Marlin Bleu, Ombrine, Mahi Mahi... Nous distribuons aussi une large gamme de produits alimentaires et accessoires pour les restaurants Sushi.

Grâce à sa nouvelle usine à Lachine, E-Covima détient une excellente expertise et utilise des procédés de décongélation et d'emballage qui assurent la qualité et une durée de vie prolongée pour tous ses produits destinés au marché du PAV (Prêt à vendre).



Le barramundi, offert sous forme congelée est apprécié pour sa texture floconneuse. En salade ou servi en sashimi. Délicieux avec une sauce tandoori.



La perche du Nil, appréciée pour sa douce saveur, a une texture ferme et floconneuse. Elle se prête à différents types de cuisson : friture, à la vapeur, grillé...



Le pangasius présenté en filets surgelés, sans arêtes ni peau, aux arômes délicats, s'apprête autant sauté, à la poêle qu'en bouillabaisse.



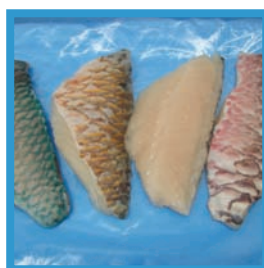
Le thon est un poisson de haut calibre dont le goût et la texture sont exclusifs. Excellente source d'oméga 3. Saisir légèrement à la poêle.



Le vivaneau fait partie des poissons super maigres, recommandé pour les personnes qui tiennent à garder la ligne! À cuire au four ou en papillote, arrosé d'un filet d'huile d'olive.



Le mérou est reconnu pour sa faible valeur calorique et son taux élevé en protéines et sel minéraux. Cuissons polyvalentes, dont celle pochée.



Le poisson perroquet est caractérisé par son goût légèrement sucré. Au four, à la poêle, il adore! Pas mal non plus, au four micro-ondes.



L'espadon originaire des eaux tropicales et subtropicales offre une chair savoureuse et se prête bien aux cuissons du style braisé.



Le mahi mahi est une chair ferme et savoureuse. Cuit au BBQ ou à la poêle, il peut être accompagné d'ananas grillés et d'une salsa de papaye.



Les pétoncles passés au curcuma, puis saisis à l'huile d'olive s'accompagnent très bien de quinoa parfumé aux fines herbes.



Par Jérôme Ferrer,
chef propriétaire, Restaurant Europea, Montréal

4 portions

4 filets	perche du Nil
1	carotte
1	courgette
1	betterave
1 branche	céleri
1 pincée	cumin
1 filet	huile d'olive
1 / 2	citron (le jus)
1 / 2	orange (le jus)
100 g [7 c/tab]	beurre
1 forte pincée	fleur de sel
au goût	poivre du moulin

garniture

quelques brins	cerfeuil et estragon
4 feuilles	menthe fraîche
1 petite botte	ciboulette
1 poignée	mesclun
15 ml [1 c/tab]	vinaigrette



ROULADE DE PERCHE DU NIL SUR TABOULÉ DE LÉGUMES AU CUMIN ET SON BEURRE AUX AGRUMES

...

Taboulé de légumes

Tailler les légumes en fines juliennes et en ciseler la moitié pour être mélangée avec la fleur de sel, le poivre, l'huile d'olive, le cumin et un filet de jus de citron. Réserver au frais.

Roulades de perche du Nil

Diviser en quatre portions la julienne de légumes non utilisée. Déposer sur les filets de perche du Nil. Rouler et maintenir les roulades avec des cure-dents. Cuire au four à 175°C (350°F), 10 minutes.

Beurre aux agrumes

Porter à ébullition le jus d'orange et de citron. Fouetter avec le beurre très froid, jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Garniture

Effeuilier le cerfeuil et l'estragon. Ciseler la menthe et la ciboulette. Mélanger ces ingrédients au mesclun. Compléter par une vinaigrette.

PRÉSENTATION

Sur assiette, dresser le taboulé. Y déposer la roulade de perche du Nil, sans le cure-dent! Verser autour du poisson le beurre d'agrumes tiédi et accompagner du mesclun aux fines herbes.



www.ecovima.com
bureau: 514.743.5351 | usine: 514.637.5351



Pangasius



Perche du Nil



Cobia