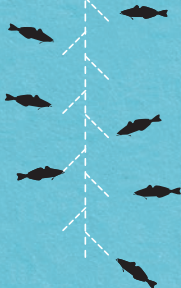


Recettes gourmandes

Irristible recipes





Embarquez à bord de notre aventure éthique & sauvage !

Avec **25 années d'expertise** dans le domaine des produits de la mer surgelés et séchés, notre **groupe GELAUSTRAL** s'est spécialisé, à travers sa marque **AUSTRAL FOOD**, dans la **production et la vente de crustacés et poissons issus d'une pêche durable & responsable** :

- **“La gambas sauvage durable & responsable”** - *Penaeus Monodon & Indicus*
Labelisée “Friend of the Sea” - Pêche artisanale passive au large de Bali (Indonésie).

- **“La Légine française”** - *Dissostichus eleginoides*
Labelisée “MSC” - Pêche à la palangre et surgélation bord dans les Terres Australes et Antarctiques Françaises par un navire polaire à motorisation hybride.

Nous co-exploitions deux sites de production en Indonésie et à l'Ile de la Réunion et avons des bureaux de vente et sites de stockage en froid négatif à Paris et à La Réunion.

Notre vision :

Faire les meilleurs choix pour les consommateurs, les pêcheurs et les écosystèmes marins.





Come aboard with us on our ethical & wild adventure!

With 25 years of expertise in frozen and dried seafoods, **GELAUSTRAL group** has specialized, through its AUSTRAL FOOD brand, in the **production and sales of sustainable prawns & fishes:**

- **“The wild and sustainable prawn”** - *Penaeus Monodon & Indicus*
“Friend of the Sea” certified – Artisanal passive fishing methods near Bali (Indonesia).
- **“The french Légine” (Patagonian Toothfish)** - *Dissostichus eleginoides*
“MSC” certified – Sustainably caught by longline and deep-frozen on board in the French Southern and Antarctic Lands, using a state-of-the-art, hybrid-powered polar vessel.

We operate two production sites in Indonesia and Reunion Island (FR), and own sales offices and cold storage facilities in Paris and Reunion Island (FR).

Our vision:

To make the best choices for consumers, fishermen, and marine ecosystems.

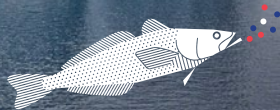




La gambas sauvage
durable & responsable

The wild and sustainable prawn

ETHIQUE	CROQUANTE	UNIQUE
ETHICAL	CRUNCHY	UNIQUE



La légine Française

The french toothfish

SAUVAGE FONDANTE UNIQUE
WILD MELLTING UNIQUE

LÉGINE TERRE ET MER

Ingrédients

- 2 darnes ou portions de filets de Légine Française pêche durable - AUSTRAL FOOD
 - 200 gr de girolles
 - 120 gr de beurre
 - 20 cl de vin blanc
 - Huile d'olive, sel, poivre du moulin
-

Recette

- Retirer la base du pied des girolles et les nettoyer délicatement avec un pinceau humide ou du papier absorbant.
- Dans une casserole, faire revenir les girolles à feu moyen à vif pendant 1 minute avec un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer, puis poursuivre la cuisson 1 minute supplémentaire. Réserver l'eau de cuisson.
- Ajouter le vin blanc, faire réduire des deux tiers, puis incorporer le beurre à feu doux jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
- Poêler la légine à feu vif avec un filet d'huile d'olive, 3 minutes de chaque côté, ou la cuire à la vapeur.
- Dans une assiette creuse, disposer la légine au centre, les girolles tout autour, et napper généreusement de sauce avant de servir.

Ingredients

- 2 steaks or fillet portions of French Patagonian toothfish sustainably sourced – AUSTRAL FOOD
 - 200 g chanterelle mushrooms
 - 120 g butter
 - 20 cl white wine
 - Olive oil, salt, freshly ground pepper
-

Recipe

- Trim the base of the chanterelles and clean them gently with a damp brush or paper towel.
- In a saucepan, sauté the chanterelles over medium-high heat for 1 minute with a little olive oil. Season with salt and pepper, then cook for another minute. Reserve the cooking liquid.
- Add the white wine, reduce by two-thirds, then whisk in the butter over a gentle simmer until the sauce is smooth and glossy.
- Pan-sear the toothfish in olive oil over high heat for 3 minutes on each side, or steam it if preferred.
- In a deep plate, place the toothfish in the center, arrange the chanterelles around it, and generously drizzle with the sauce before serving.

SURF 'N' TURF FRENCH PATAGONIAN TOOTHFISH



30mn



LÉGINE FAÇON BLANQUETTE

Ingrédients

- 4 darnes ou portions de filets de Légine Française pêche durable - AUSTRAL FOOD
 - 200 g de fèves
 - ½ chou rouge et ½ chou blanc
 - 25 cl de vin blanc
 - 4 cuillères à soupe de fumet de poisson
 - 200 g de pommes de terre grenaille
 - 1 litre de crème fraîche liquide
 - 1 brin de persil
 - Sel et poivre du moulin
-

Recette

- Cuire les légumes séparément dans de l'eau salée.
- Dans une casserole, faire réduire le vin blanc de moitié, puis ajouter le fumet de poisson et la crème liquide. Rectifier l'assaisonnement.
- Disposer les légumes cuits dans une cocotte.
- Ajouter les darnes ou portions de filet de légine sur le dessus, puis verser la crème parfumée.
- Cuire à couvert au four, à 200 °C, pendant 20 minutes.
- Parsemer de quelques feuilles de persil avant de servir.

Ingredients

- 4 steaks or fillet portions of French Patagonian toothfish sustainably sourced – AUSTRAL FOOD
 - 200 g broad beans
 - ½ red cabbage and ½ white cabbage
 - 25 cl white wine
 - 4 tablespoons fish stock
 - 200 g new potatoes
 - 1 liter single cream
 - 1 sprig of parsley
 - Salt and freshly ground pepper
-

Recipe

- Cook the vegetables separately in salted water.
- In a saucepan, reduce the white wine by half, then add the fish stock and cream. Adjust the seasoning.
- Place the cooked vegetables in a casserole dish.
- Arrange the toothfish steaks or fillet portions on top, and pour over the flavored cream.
- Cover and bake in the oven at 200°C (390°F) for 20 minutes.
- Garnish with a few parsley leaves before serving.

FRENCH PATAGONIAN TOOTHFISH BLANQUETTE STYLE



50mn



LÉGINE À LA CITRONNELLE

Ingrédients

- 2 darnes ou portions de filets de Légine Française pêche durable - AUSTRAL FOOD
 - 2 bâtons de citronnelle
 - ½ citron
 - 25 cl d'eau
 - 2 cuillères à soupe de fond de volaille
 - 150 g de beurre
 - 1 branche d'aneth, de coriandre et de persil plat
 - Huile d'olive
-

Recette

- Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec la citronnelle et le jus du ½ citron.
- Ajouter le fond de volaille après ébullition.
- Filtrer après 5 minutes à frémissement, faire réduire des deux tiers, puis incorporer le beurre.
- Poêler les darnes/portions de filets de légine dans un filet d'huile d'olive, 3 minutes de chaque côté à feu vif, ou les cuire à la vapeur.
- Assaisonner les herbes fraîches (aneth, coriandre, persil plat) avec un peu d'huile d'olive.
- Disposer une darne/portion de filet de légine au centre de l'assiette, napper généreusement de sauce à la citronnelle, puis recouvrir de la salade d'herbes fraîches assaisonnée.

Ingredients

- 2 steaks or fillet portions of French Patagonian toothfish sustainably sourced – AUSTRAL FOOD
 - 2 lemongrass stalks
 - ½ lemon
 - 25 cl water
 - 2 tablespoons poultry stock
 - 150 g butter
 - 1 sprig each of dill, coriander, and flat-leaf parsley
 - Olive oil
-

Recipe

- In a saucepan, heat the water with the lemongrass and the juice of half a lemon.
- Once boiling, add the poultry stock.
- Strain the liquid after simmering for 5 minutes, reduce by two-thirds, and then whisk in the butter.
- Sear the toothfish steaks/fillet portions in olive oil for 3 minutes on each side over high heat, or steam them.
- Toss the fresh herbs (dill, coriander, and flat-leaf parsley) with a drizzle of olive oil.
- Place a steak/fillet portion in the center of each plate, generously spoon over the lemongrass sauce, and top with the herb salad.

LEMONGRASS FRENCH PATAGONIAN TOOTHFISH



30mn







GAMBAS ET NOIX DE SAINT-JACQUES POÊLÉES, ÉMULSION AU SATÉ & VELOUTÉ D'ARTICHAUT

Ingrédients

- 8 grosses queues de Gambas sauvages crues
pêche durable et responsable - AUSTRAL FOOD
 - 12 grosses noix de Saint-Jacques françaises, sans corail
 - Émulsion au saté : 20 g de saté en poudre / 20 cl de lait / 10 cl de crème fraîche / 1 branche de coriandre / 1 tige de citronnelle
 - Chips de porc : 50 g de poitrine de porc de qualité supérieure
 - Velouté d'artichaut : 3 cœurs d'artichaut / 10 cl de crème fraîche / 15 g de beurre
 - Herbes fraîches (au choix)
-

Recette

- Faire revenir la poudre de saté dans un peu d'huile, incorporer le lait et la crème, puis ajouter la coriandre et la citronnelle. Rectifier l'assaisonnement.
- Tailler de fines tranches de poitrine de porc et les cuire au four, une dizaine de minutes entre deux feuilles de papier cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
- Cuire les cœurs d'artichaut dans l'eau bouillante, mixer avec la crème et le beurre, passer au tamis et rectifier l'assaisonnement.
- Snacker les Saint-Jacques et les Gambas, puis les dresser alternativement dans l'assiette.
- Déposer quelques points de velouté d'artichaut, puis disposer les chips de porc.
- Émulsionner la sauce saté et la placer au centre de l'assiette.
- Terminer le dressage avec quelques herbes fraîches.

Ingrédients

- 2 steaks or fillet portions of French Patagonian toothfish
sustainably sourced – AUSTRAL FOOD
 - 2 lemongrass stalks
 - ½ lemon
 - 25 cl water
 - 2 tablespoons poultry stock
 - 150 g butter
 - 1 sprig each of dill, coriander, and flat-leaf parsley
 - Olive oil
-

Recipe

- In a saucepan, heat the water with the lemongrass and the juice of half a lemon.
- Once boiling, add the poultry stock.
- Strain the liquid after simmering for 5 minutes, reduce by two-thirds, and then whisk in the butter.
- Sear the toothfish steaks/fillet portions in olive oil for 3 minutes on each side over high heat, or steam them.
- Toss the fresh herbs (dill, coriander, and flat-leaf parsley) with a drizzle of olive oil.
- Place a steak/fillet portion in the center of each plate, generously spoon over the lemongrass sauce, and top with the herb salad.

PAN-SEARED
PRAWNS
AND SCALLOPS,
SATAY EMULSION
& ARTICHOKE
VELOUTÉ



60mn



SOUPE DE CURRY THAÏ AUX GAMBAS

Ingrédients

- 12 Gambas sauvages crues décortiquées
pêche durable et responsable - AUSTRAL FOOD
 - 1 boîte de lait de coco
 - 500 ml de bouillon de poulet
 - Pâte de curry rouge ou vert (environ 2 c. à café,
selon l'intensité souhaitée)
 - 4 gousses d'ail
 - 1 morceau de gingembre et 1 morceau de curcuma frais
(ou en poudre)
 - 1 tige de citronnelle
 - 1 bouquet de coriandre
 - Oignons verts émincés
 - 1 oignon haché
 - 1 poignée de champignons asiatiques émincés
 - 1 poignée de pousses d'épinards
 - Nouilles chinoises
-

Recette

- Dans une casserole, mélanger le lait de coco et le bouillon de poulet.
- Porter à ébullition en ajoutant 2 cuillères à café de pâte de curry.
- Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, la citronnelle, la coriandre et les oignons verts. Saler et poivrer.
- Dans une poêle, faire revenir les gambas avec un peu d'huile de coco (ou autre huile) et l'oignon haché jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Incorporer les gambas, les pousses d'épinards, les champignons et les nouilles dans le bouillon parfumé. Laisser cuire 3 à 4 minutes.
- Servir bien chaud dans un bol, garni de coriandre fraîche.

Ingredients

- 12 sustainably caught wild raw peeled prawns - AUSTRAL FOOD
 - 1 can of coconut milk
 - 500 ml chicken broth
 - Red or green curry paste (about 2 tsp, adjust to taste)
 - 4 garlic cloves
 - 1 piece of fresh ginger and 1 piece of turmeric (or powdered)
 - 1 stalk of lemongrass
 - 1 bunch of fresh coriander
 - Sliced green onions
 - 1 chopped onion
 - 1 handful of sliced Asian mushrooms
 - 1 handful of spinach leaves
 - Chinese noodles
-

Recipe

- In a saucepan, combine the coconut milk and chicken broth.
- Bring to a boil and stir in 2 teaspoons of curry paste.
- Add the garlic, ginger, turmeric, lemongrass, coriander, and green onions. Season with salt and pepper.
- In a separate pan, lightly brown the prawns with chopped onion in coconut oil (or other oil).
- Add the prawns, spinach, mushrooms, and noodles to the fragrant coconut broth. Let simmer for 3 to 4 minutes.
- Serve hot in bowls, topped with a sprinkle of fresh coriander.

THAI CURRY PRAWN SOUP



40mn



SPAGHETTIS AUX GAMBAS SAUVAGES

Ingrédients

- 4 Gambas entières crues sauvages
pêche durable et responsable - AUSTRAL FOOD
 - 2 portions de spaghettis
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 500 ml de crème fraîche épaisse (35% de matières grasses)
 - 2 cuillères à soupe de brandy
 - 1 brin d'estragon
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - 3 tranches de bacon coupées en fines lanières (à faire revenir à la poêle pour les rendre croustillantes)
 - Persil frais, en julienne, pour garnir
 - Sel, - Poivre
-

Recette

- Retirer les têtes des gambas et décortiquer délicatement les queues. Réserver la chair.
- Dans une marmite, mélanger les têtes et carapaces de gambas avec la crème, le beurre, le brandy, l'estragon, l'ail, et 500 ml d'eau.
- Cuire à feu moyen jusqu'à ébullition douce, puis réduire à feu très doux et laisser mijoter pendant 30 minutes. Il faut veiller à ne pas trop réduire le liquide, il doit rester environ 250 ml de sauce à la fin.
- Filtrer la crème et jeter les morceaux solides. Assaisonner de sel et de poivre.
- Cuire les spaghettis al dente dans une grande quantité d'eau salée.
- Dans un grand plat peu profond, réchauffer la crème parfumée et y ajouter la chair des gambas.
- Ajouter les spaghettis et le bacon croustillant, puis mélanger avec une cuillère en bois pendant 3 à 4 minutes.
- Garnir de persil frais et servir immédiatement.

Ingredients

- 4 whole raw wild and sustainably sourced prawns - AUSTRAL FOOD
 - 2 portions of spaghetti
 - 1 tablespoon olive oil
 - 500 ml heavy cream (35% fat)
 - 2 tablespoons brandy
 - 1 sprig of tarragon
 - 1 crushed garlic clove
 - 3 slices of bacon, cut into thin strips (pan-fried until crispy)
 - Fresh parsley, julienned, for garnish
 - Salt, Pepper
-

Recipe

- Remove the heads from the prawns and carefully peel the tails. Set aside the prawn meat.
- In a cooking pot, combine the prawn heads and shells with the cream, butter, brandy, tarragon, garlic, and 500 ml of water.
- Cook over medium heat until it reaches a gentle boil, then reduce to very low heat and simmer for 30 minutes. Ensure that the liquid doesn't reduce too much, leaving about 250 ml of sauce.
- Strain the cream and discard the solids. Season with salt and pepper.
- Cook the spaghetti al dente in a large pot of salted water.
- In a large deep dish, heat the cream sauce and add the prawn meat.
- Add the cooked spaghetti and crispy bacon, then stir for 3 to 4 minutes with a wooden spoon.
- Garnish with fresh parsley and serve immediately.

WILD PRAWNS PASTA



45mn





GELAUSTRAL PARIS :

36 rue Pierre Larousse 75014 Paris
griviere@ausfood.fr - **+262 (0) 692 85 02 40**

GELAUSTRAL LA RÉUNION :

10 rue de la Fraternité 97490 Sainte-Clotilde
gelaustral@gelaustral.fr - **+262 (0) 262 73 17 99**

www.australfood.fr

