

PÈRE & FISH

PÈRE & FISH, la recette de son burger Ecossais pour un cerveau en pleine santé

Père & Fish soigne votre rentrée. L'enseigne à l'origine du **fish burger** en France depuis 2018, dévoile sa recette du burger Ecossais, un sandwich avec du saumon, pour une rentrée en pleine santé.

Le saumon est l'un des poissons contenant le plus d'acides gras oméga-3, des graisses essentielles pour notre organisme mais qui ne les fabrique pas, selon une étude publiée en 2021, [*Advances in Food and Nutrition Research*](#) et des travaux de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM).

Dans ces oméga-3, le DHA participe à la structure des membranes des neurones, et l'EPA favorise une bonne transmission des messages nerveux tout en limitant certaines inflammations dans le cerveau.

Ça tombe bien, le saumon est l'un des poissons qui contient le plus de ces acides, juste derrière la hareng et le maquereau, mais loin devant la sardine et le thon. Vous pouvez donc allier plaisirs gourmands aux bienfaits pour votre cerveau et aborder la rentrée du bon pied avec cette recette de Père&Fish





La recette du burger Écossais de Père&Fish

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour le burger :

- 4 pavés de saumon (environ 120 g chacun)
- 4 buns classiques
- Moutarde américaine
- Oignons rouges émincés
- Oignons frits
- 1 petite laitue iceberg ciselée
- Sel fin, fleur de sel

Pour la compotée d'oignons :

- 4 oignons jaunes
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

- 1 cuil. à soupe de sucre
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Pour le coleslaw :

- 200 g de chou blanc finement émincé
- 1 carotte râpée
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Compotée d'oignons :

Éplucher et émincer finement les oignons. Faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive pendant 30 minutes en remuant régulièrement. Ajouter le sucre et laisser caraméliser 5 minutes. Déglacer avec le vinaigre balsamique, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 minutes. Réserver.

Coleslaw :

Mélanger le chou émincé et la carotte râpée dans un saladier. Assaisonner avec la mayonnaise, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Bien mélanger et réserver au frais.

Cuisson du saumon mi-cuit :

Sortir les pavés de saumon du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson. Assaisonner les pavés de sel fin sur les deux faces avant cuisson. Faire chauffer une poêle ou une plancha à feu vif. Saisir les pavés côté peau 2 à 3 minutes. Retourner et cuire 1 à 2 minutes. Le cœur doit rester légèrement nacré (mi-cuit). Déposer sur une assiette, assaisonner de fleur de sel et réserver.

Assemblage du burger :

Toaster les buns avec un peu de beurre jusqu'à belle couleur dorée.

Bun du bas : étaler la compotée d'oignons, puis disposer les oignons rouges émincés. Ajouter une couche de coleslaw. Déposer le pavé de saumon mi-cuit, assaisonner d'une pincée de fleur de sel.

Bun du haut : déposer un filet de moutarde américaine en légère spirale. Disposer les oignons frits, puis la salade iceberg ciselée. Refermer le bun et servir immédiatement.



À propos de Père&Fish

À l'origine de Père&Fish, Antony Giordano et Alex Rafaitin, deux entrepreneurs qui ont choisi de faire bouger les lignes d'un marché encore peu exploré en France. Leur ambition : proposer une alternative crédible, désirable et moderne aux codes traditionnels du burger, en plaçant le poisson au centre de l'assiette. Après une première ouverture à Paris, en septembre 2018, l'enseigne compte désormais cinq restaurants et ambitionne de s'installer dans les villes françaises les plus dynamiques. Les prochaines ouvertures à Angers et à Cagnes-sur-Mer, à la rentrée, témoignent de cette volonté.

Le succès de Père & Fish repose sur une promesse lisible : des recettes maison et originales, une cuisine généreuse, une carte pensée pour l'efficacité sans renoncer à la gourmandise, et un univers de marque immédiatement identifiable. Burgers de poisson, fish & chips, recettes signatures, sauces travaillées, accompagnements et desserts composent une offre qui assume les codes du fast good tout en affirmant une vraie singularité. L'enseigne met également en avant un engagement clair sur la traçabilité et la qualité de ses approvisionnements, avec une part importante de produits labellisés MSC.



Adresses :

Les adresses existantes

Père & Fish Paris 9e, 67 rue du Faubourg Poissonnière, 75009 Paris

Père & Fish Lyon, 31 rue Mercière, 69002 Lyon

Père & Fish Plan-de-Campagne, La Galerie Barnéoud, Food Village Plan de Campagne,
13170 Les Pennes-Mirabeau

Père & Fish Annecy, 26 rue Royale, 74000 Annecy

Père & Fish Mérignac, Centre commercial Mérignac Soleil, 52 avenue de la Somme,
33700 Mérignac, ouverture courant mai

Prochaines ouvertures :

Angers et Cagnes-sur-Mer à la rentrée