

De la ligne à l'assiette

La cuisine des pêcheurs

Patrick Alves
Jean-Luc Briault
Catherine et Patrick Costils
Jean-Marie Leprovost
Éric Poret

Quelques définitions pour bien se comprendre

Pêcheur :
Jean-Luc
Briault

Banane plantain :

C'est une banane légume, féculent des Antilles et d'Afrique. Elle ne se consomme jamais crue, elle doit être cuite au four ou à l'eau.

Blanchir :

Plonger des légumes dans de l'eau bouillante salée, à la reprise de l'ébullition retirer et rafraîchir aussitôt dans de l'eau glacée.

Blondir :

Faire prendre une légère coloration dorée à une substance en la faisant rissoler faiblement dans un corps gras.

Bouquet-garni :

Composition aromatique de thym, laurier, queues de persil et vert de poireau.
Enfermer le tout dans le vert du poireau et ficeler.

Brunoise :

Concerne généralement les légumes qui sont alors taillés en dés de 1 à 2 mm de côté.

Ciseler :

Consiste à tailler les herbes ou légumes en fines lanières ou dés minuscules.

Compoter :

Laisser cuire très lentement une préparation pour que les ingrédients réduisent en une sorte de compote ou de marmelade.

Curcuma :

Plante de la famille du gingembre, utilisée de la même façon et qui est également un colorant naturel jaune/orangé. Originaire d'Inde, il est aujourd'hui cultivé en Chine, à Java et aux Antilles.

Débarrasser :

Changer une préparation de récipient en la transvasant de l'ustensile de cuisson dans celui de préparation pour la laisser refroidir ou la réserver.

Déglacer :

Faire dissoudre à l'aide d'un liquide (vin, cidre, vinaigre, ...) les sucs contenus dans un récipient ayant servi à une cuisson ou une préparation de sauce. Opération réalisée sur une source de chaleur.

Dresser :

Disposer harmonieusement sur une assiette ou sur un plat tous les éléments d'une préparation culinaire.

Donner un bouillon :

Porter à ébullition un liquide froid pendant 30 secondes.

Emporte-pièce :

Matériel en métal ou plastique, servant à découper de différentes formes, unies ou cannelées.

Faire des quenelles :

Préparation culinaire façonnée entre deux cuillères donnant ainsi une forme de « quenelle ».

Faire suer :

Cuire dans un corps gras, à chaleur modérée permettant d'éviter toute coloration.

Mirepoix :

Ingrédients taillés en cubes de 1 cm de côté environ.

Monder :

Retirer la peau d'un fruit (tomate, pêche, amande, ...) après l'avoir plongé quelques secondes dans de l'eau en ébullition et aussitôt replongé dans de l'eau glacée. Avec la pointe d'un petit couteau, monder le fruit sans entamer la pulpe.

Monter (une vinaigrette, une sauce) :

Mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet ou d'un mixer une base de sauce avec un corps gras.

Mouiller :

Ajouter un liquide (cidre, vin, fumet, fond, ...) à une sauce ou une préparation.

Mouiller « à hauteur », c'est ajouter un liquide de manière qu'il affleure juste le dessus des éléments à cuire.

Réduire :

Diminuer le volume d'un liquide par évaporation, en le maintenant à ébullition, ce qui augmente la saveur par la concentration des sucs et lui donne davantage d'onctuosité ou de consistance.

Refroidir :

Abaisser rapidement la température d'une préparation, soit pour la consommer froide ou pour stopper une cuisson.

Réserver :

Mettre de côté, au frais ou au chaud, des ingrédients ou des préparations destinés à être utilisés ultérieurement.

Saisir :

Colorer un ingrédient à feu vif sans le cuire. On provoque la coagulation instantanée des parties superficielles.

Tronçonner :

Terme utilisé pour le homard désignant la découpe de la queue : carapace avec la chair à chaque articulation.

Praires farcies aux noix et aux pignons

Pêcheur :
Jean-Luc
Briault

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

1 douzaine de praires par personne.

Pour la farce : 100 g de beurre tendre
2 cuillères à soupe de pignons de pin
20 cerneaux de noix
12 feuilles de basilic
1 cuillère à café de jus de citron
1 grosse cuillère à café de Parmesan fraîchement râpé

Pour la cuisson :
1 gousse d'ail
20 cl de vin blanc

Recette

Nettoyer les praires ;
Éplucher l'ail et l'émincer.

Verser le vin blanc dans une grande casserole avec l'ail, 30 g de beurre et du poivre du moulin ;
Porter à ébullition. Ajouter les praires, couvrir, les laisser s'ouvrir 5 min environ sur feu vif ;
Les égoutter et laisser tiédir ;
Détacher les coquilles du dessus. Préchauffer le four à Th 7 (210 °C) ;
Préparer la farce. Hacher finement les noix et les pignons, ajouter le basilic ciselé. Incorporer le beurre restant en malaxant, puis le jus de citron, le parmesan, sel et poivre ;
Remplir les praires de farce. Les disposer sur un grand plat (astuce : mettre du gros sel dans le plat pour bien caler les praires) ;
Faire gratiner 5 min dans la partie haute de votre four, sans laisser brunir ;
Servir chaud.

Pain de poisson

**Pêcheur :
Patrick et
Catherine
Costils**

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 + 40 minutes

Ingrédients

2 pavés de saumon
500 g de filets de vieille ou autre poisson blanc
4 œufs
½ boîte de concentré de tomate
20 cl de crème fraîche
Ciboulette
Persil
Thym
Laurier
Beurre
Sel, poivre

Recette

Dans une grande casserole d'eau, préparer un court bouillon avec le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Déposer les poissons dans le court-bouillon chaud ;
Les faire pocher pendant 10 min.

Égoutter les poissons et les émietter ;
Mettre la chair dans un saladier, ajouter le concentré de tomate et mélanger ;
Dans un bol, déposer la crème fraîche, les œufs, la ciboulette, le persil, saler et poivrer et battre la préparation avec un fouet ;
Ajouter les poissons émiettés et mélanger ;
Verser le tout dans un moule à cake préalablement beurré.

Mettre au four chaud à 180 °C et cuire 35 à 40 min ;
Démouler, trancher et déguster.

Terrine de poisson (vieille)

Pêcheur :
Jean-Marie
Leprovost

Recette pour 6 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients

400 g de filet de vieille
300 g de crème épaisse
3 œufs entiers
1 bouquet de persil
1 litre de court bouillon
Sel, poivre, épices (au choix)

Recette

Mettre le poisson dans une casserole, verser le court bouillon froid par-dessus, porter lentement à ébullition ;
Éteindre le feu et laisser pocher encore quelques minutes ;
L'égoutter et l'éplucher ;
Mixer 150 g de vieille avec la crème, les œufs. Saler, poivrer et épicer ;
Émietter les filets de poisson restants ;
L'incorporer avec le persil haché à la préparation à l'aide d'une spatule ;
Déposer l'appareil dans une terrine beurrée ;
Cuire au four à 150 °C pendant 50 min ;
Laisser tiédir, couper en tranches et servir avec un coulis de tomates fraîches.

Toasts de bulots au chorizo

**Pêcheur :
Patrick Alves**

Recette 4 pour personnes
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes pour le pain toasté

Ingrédients

Bulots : 12 à 15
Bouquet garni
Piment d'Espelette
Chorizo : ¼ séché 1 semaine
Mayonnaise
Ciboulette plongée dans l'eau
Pain de campagne toasté ou feuilles d'endive
Huile d'olive
Sel, poivre

Recette

Pour la cuisson des bulots :

Faire dégorger les bulots ½ heure dans du gros sel ;
Rincer 7 fois dans l'eau ;
Mettre les bulots dans un récipient ;
Recouvrir d'eau à hauteur ;
Ajouter le bouquet garni, le sel (50 g par litre d'eau) et recouvrir la surface de piment d'Espelette ;
Porter à ébullition, écumer ;
Couper le feu ;
Laisser refroidir dans le récipient.

Enlever la peau du chorizo et le couper en cubes ;
Éplucher les bulots et enlever les extrémités ;
Couper les feuilles de salade et en ciseler une partie ;
Émincer la ciboulette ;
Toaster le pain au grill ;
Couper les bulots en dés ;
Mélanger $\frac{3}{4}$ de bulots et $\frac{1}{4}$ de chorizo, la ciboulette, la mayonnaise ;
Poivrer, ajouter un filet d'huile d'olive ;
Disposer le mélange sur les feuilles d'endive ou sur les toasts.
NB : si vous présentez sur du pain toasté, mettre un filet d'huile d'olive sur les toasts, disposer dessus une petite salade type iceberg émincée assaisonnée avec du vinaigre balsamique et le mélange dessus.

Beignets soufflés de poisson (vieille)

Pêcheur :
Jean-Marie
Leprovost

Recette pour 6 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

250 g de filet de vieille épluché
30 g de farine
2 décilitres de lait entier
1 bonne cuillère d'huile d'olive
1 jaune d'œuf
2 blancs d'œuf
1 cuillère à soupe de ciboulette
1 gousse d'ail pressée
Sel, poivre, épices au choix

Recette

Mettre le poisson dans l'eau froide sur le feu et égoutter le, dès l'ébullition déclarée ;
Mixer les filets en pâte fine où ne se discerne plus un seul morceau ;
Recueillir cette pâte dans une terrine. La travailler avec l'huile, la farine tamisée versée en pluie, le jaune d'œuf et le lait, le tout successivement ajouté ;
Terminer avec la ciboulette, le sel, le poivre et l'ail ;
Seulement au moment de frire les beignets, mélanger les blancs d'œuf battus en neige à la pâte ;
Cuire les beignets de la grosseur d'un petit œuf pris sur une cuillère à soupe dans un grand bain d'huile de friture modérément chaude (145 °C) pendant 8 à 10 min.
Les égoutter sur un papier absorbant et servir chaud.

Déguster.

Grondins aux amandes

Pêcheur :
Jean-Luc
Briault

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

4 grondins
1 petit verre de rhum
50 g de beurre tendre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 g d'amandes effilées
Thym frais
2 citrons vert
Sel, poivre

Recette

Couper un citron en 8 quartiers ;

Nettoyer les poissons et glisser une petite branche de thym, un quartier de citron, sel, poivre dans le ventre de chaque poisson ;

Les mettre dans un plat allant au four ;

Les arroser d'huile et ajouter la moitié du beurre. Saupoudrer de quelques feuilles de thym ;

Arroser du jus du second citron et mettre à cuire à four chaud pendant 25 minutes en arrosant souvent ;

Faire fondre le reste du beurre à la poêle pour y mettre les amandes à dorer puis les poser sur les poissons ;

Arroser le tout avec le rhum ;

Flamber et servir aussitôt.

Gratin de fias

Pêcheur :
Éric Poret

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

300 g de fias
2 échalotes
Ail
Persil
50 g de chapelure
80 g de gruyère
20 cl de crème liquide
Sel, poivre

Recette

Décoquiller les fias et les nettoyer ;

Hacher grossièrement les fias ;

Émincer l'ail, les échalotes et le persil ;

Mélanger avec les fias hachés ;

Saler et poivrer ;

Ajouter la chapelure, le gruyère et la crème liquide ;

Mettre en cassolettes ou dans un petit plat à gratin ;

Mettre au four à 180 °C pendant 30 minutes.

Servir.

C'est une ancienne recette qui date de 150 ans environ.

Turbot poêlé, sauce de son fumet infusé au thé russe fumé, écrasée de pommes de terre à la moutarde à la truffe

Pêcheur :
Patrick Alves

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Turbot : 1 en filet
Fumet de turbot et de barbes de coquilles Saint- Jacques
Crème
Thé russe fumé
Beurre ½ sel
Pommes de terre (2 par personne)
Sel, poivre
Huile de pépin de raisin

Recette

Le turbot

Découper les filets de turbot en portion ;
Huiler une poêle ;
Ajouter une belle noix de beurre ;
Faire revenir le turbot coté peau sur la poêle ;
Arroser de beurre.

La sauce

Faire réduire le fumet dans une casserole ;
Infuser le thé russe fumé ;
Ajouter la crème ;
Lisser la sauce avec une noix de beurre ;

L'écrasée de pommes de terre à la truffe

Faire cuire les pommes de terre avec la peau, saler ;
Les éplucher ;
Écraser les pommes de terre ;
Ajouter de la crème, du beurre et la moutarde à la truffe
(1 cuillère à soupe pour 10 pommes de terre) ;
Mélanger.

Dresser.

Les gestes essentiels pour les poissons

Pêcheur :
Patrick Alves

Dès la capture d'un poisson, les premières manipulations sont de :

- le décrocher sans se blesser et pour ce faire penser à poser votre prise sur le pont et à ouvrir le pick-up du moulinet pour éviter l'effet de retour de la ligne ;
- vérifier qu'il respecte bien la taille minimale de capture ;
- le tuer immédiatement ;
- lui inciser les ouïes pour le faire saigner ;
- le vider et le rincer à l'eau de mer ;
- le placer dans une glacière fraîche sans qu'il soit en contact avec de la glace.

De retour à la maison, laisser le poisson au réfrigérateur 24 heures avant de le préparer à la cuisson ;

Vous dégusterez dans votre assiette un poisson frais, qui n'a pas souffert et qui n'a pas stressé : sa chair n'en sera que plus moelleuse.

L'**ikejime** est une technique d'abattage du poisson consistant à neutraliser le système nerveux de l'animal vivant avant de le saigner. Cette pratique ancestrale, d'origine japonaise, a pour effet de réduire le stress et la douleur du poisson. Ses muscles ne sont pas aussi contractés, sa chair se conserve mieux et ses qualités gustatives sont supérieures, par rapport à la manière habituelle, par asphyxie³.

Il existe plusieurs manières de pratiquer l'**ikejime**. On peut introduire un fin stylet au-dessus de l'œil droit de l'animal, afin d'atteindre le cerveau. Cette technique est utilisée chez les poissons de taille moyenne. Pour les poissons de plus petite taille, on peut obtenir le même résultat en insérant la lame d'un couteau dans une ouïe, ce qui détruit le système nerveux et provoque une hémorragie. Une troisième méthode consiste à obtenir une décérébration à l'aide d'un *tegaki* introduit dans le sommet du crâne, puis à introduire une fine tige métallique dans la colonne vertébrale, de manière à réaliser une démyélinisation, avant de lui trancher les artères et de le laisser se vider de son sang.

Pour information pratiquement l'ensemble des chefs étoilés travaillent le poisson issu de la pêche artisanale pratiquée par des pêcheurs à la canne ou des ligneurs et qui utilisent cette méthode.

Les modes de cuisson

- Poissons et crustacés crus en carpaccio
- Poissons pochés au court-bouillon
- Poissons et fruits de mer à la nage
- Poissons en gelés, quenelles ou rillettes
- Poissons en chaudière, marmites, soupes de pêcheurs
- Bisques, consommés et soupes
- Coquillages à la marinière
- Poissons et fruits de mer à la vapeur
- Poissons et fruits de mer à la poêle ou en sauteuse
- Poissons et fruits de mer au wok
- Poissons et fruits de mer braisés
- Poissons et fruits de mer au four
- Poissons cuits en croûte de sel ou d'argile
- Poissons et fruits de mer en papillote
- Poissons grillés
- Poissons et fruits de mer frits
- Poissons et fruits de mer en beignets, boulettes, bricks et croquettes
- Plateau de fruits de mer
- Sashimi et sushi
- Poissons et fruits de mer en marinade et en conserve
- Poissons fumés

Pour agrémenter vos préparations, quelques recettes simples de sauce

**Pêcheur :
Jean-Luc
Briault**

AÏOLI :

Pour 25 cl de sauce : 8 gousses d'ail, 2 jaunes d'œufs, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre du moulin ;
A l'aide d'un pilon, écraser les gousses d'ail pelées dans un mortier et saler ;
Ajouter les jaunes d'œuf et fouetter pendant 2 min ;
Poivrer et mettre de côté 5 min ;
Verser l'huile en un mince filet comme pour la mayonnaise.
Servir avec des poissons grillés ou le bar en croûte de sel.

GRIBICHE :

Pour 25 cl de sauce : 3 œufs durs, 25 cl d'huile, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 petit bouquet de persil plat, 1 cuillère à soupe de capres, 4 cornichons, sel et poivre du moulin ;
Écraser les jaunes d'œuf jusqu'à obtenir une pâte ;
Dessus, verser l'huile en filet comme pour la mayonnaise.
Ajouter 2 blancs d'œuf hachés très finement, le vinaigre, le persil ciselé, les cornichons hachés, les câpres, saler et poivrer.
Accompagne les poissons cuits au court-bouillon.

BEURRE BLANC :

Pour 25 cl de sauce : 3 échalotes, 10 cl de vin blanc sec, 100 g de beurre bien frais, 10 cl de crème fraîche, sel et poivre du moulin ;
Dans une casserole, verser le vin blanc, les échalotes ciselées et laisser réduire jusqu'à évaporation complète du vin. Ajouter la crème et laisser réduire 2 min. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux, tout en fouettant sur le coin du feu, ça doit être chaud mais sans bouillir.
Assaisonner de sel et de poivre.
Accompagne les poissons blancs en général cuits à la vapeur ou au court-bouillon.

SAUCE VIN BLANC :

Pour 25 cl de sauce : 2 échalotes, 2 dl de fumet de poisson, 1 dl de vin blanc, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, sel et poivre du moulin ;
Faire suer sans coloration les échalotes ciselées dans une noisette de beurre, mouiller avec le vin blanc et donner un bouillon.

Verser le fumet de poisson et laisser réduire de 3/4.
Ajouter la crème, laisser bouillir jusqu'à consistance nappante et ajouter le beurre au mixer, passer la sauce et assaisonner de sel et de poivre.
Même utilisation que le beurre blanc.

SAUCE CURRY :

Pour 25 cl de sauce : 1 oignon, 1 pomme, 20 g de beurre, 1 cuillère à soupe de curry, 2 dl de lait de coco, 1 dl de fumet de poisson, 5 cl de crème fraîche, sel et poivre du moulin ;

Faire sauter dans le beurre l'oignon et la pomme émincés, ajouter le curry et mouiller avec le lait de coco et le fumet, laisser réduire de moitié ;

Verser la crème et donner un bouillon, rectifier l'assaisonnement.

Différents modes de cuisson

**Pêcheur :
Jean-Luc
Briault**

Pocher :

La cuisson sera faite dans une poissonnière ;
Verser le court-bouillon froid, déposer le poisson sur la grille de la poissonnière et le descendre dans le liquide. Le poisson doit baigner aux 2/3 ;
Porter tout doucement à frémissement et cuire doucement votre poisson : pour un poisson entier de 2 kg, compter 15 min. Le poisson peut être maintenu dans le bouillon une fois la cuisson arrêtée ;
Le court-bouillon doit être correctement assaisonné et parfumé pour une bonne cuisson.

Frire :

Le poisson sera plongé dans une huile chaude à 190 °C dans une friteuse ;
Avant d'être frits les poissons seront préparés : soit farinés soit passés dans une panure ou une pâte à beignets.

Griller :

Sous le gril du four : n'ayant pas de thermostat, il faut jouer avec la hauteur du poisson sous le gril ;
Plus le poisson sera gros, plus il sera éloigné afin qu'il cuise à cœur.
Au barbecue : sélectionner des poissons de taille moyenne pour une cuisson uniforme. Pour réussir vos grillades, ne pas hésiter à faire mariner les poissons, les tranches ou les brochettes quelques temps avant de les faire griller. Pour les poissons entiers, il ne faut surtout pas écailler les poissons afin de garder du moelleux à la chair.

Mariner :

C'est une préparation à base d'un acide (jus d'agrumes ou vinaigre), d'une huile et agrémentée d'aromates, épices, herbes, ... Le poisson entier, en tranches ou en morceaux baignera dans cette préparation plus ou moins longtemps. Cette recette s'applique pour le carpaccio ou le gravlax.

Micro-ondes :

Cuisson très rapide du poisson seulement adaptée aux filets. Le poisson posé dans un plat recouvert d'un film alimentaire sera cuit en quelques minutes seulement.

Mijoter/ en cocotte :

Tous les ingrédients seront préalablement sautés dans une poêle et ils finiront leur cuisson dans une cocotte à couvert et sur feu doux. Ce type de cuisson est approprié pour les filets ou morceaux de poisson.

Poêler/Wok :

C'est une cuisson très rapide qui ne convient que pour les filets ou les morceaux de poisson.

Les produits seront saisis dans une matière grasse.

Rôtir/ au four :

Cuisson adaptée aux grosses pièces qui ne peuvent être poêlées et également aux filets.

Le poisson est cuit dans un plat à four avec une matière grasse, une garniture aromatique et un mouillement (fumet, vin, court-bouillon). Si c'est une grosse pièce, elle devra être arrosée fréquemment afin d'éviter qu'elle ne se dessèche.

Vapeur/ papillote :

C'est une cuisson très bien adaptée au poisson et principalement aux filets ou aux poissons de petite taille.

Ne pas hésiter à ajouter des éléments aromatiques dans le bouillon comme du laurier, du thym, de la sarriette ou des rondelles de citron. Le poisson peut également être posé sur un lit d'herbes dans le panier à vapeur

Préparer votre court-bouillon

**Pêcheur :
Jean-Luc
Briault**

C'est un liquide aromatisé qui sert à cuire les poissons et les fruits de mer ;

Après l'avoir préparé, il faut toujours le laisser refroidir avant de cuire les poissons et les fruits de mer ;

Le court-bouillon peut être préparé à l'avance, mais il devra être passé au chinois afin d'éviter que les légumes fermentent.

La préparation pour 1 litre d'eau :

- 6 g de gros sel pour les poissons ou 20 g pour les fruits de mer
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- Poivre du moulin.

Peler l'oignon et la gousse d'ail ;

Éplucher la carotte et émincer en rondelles ;

Dans une grande casserole, mettre les légumes, le bouquet garni, verser l'eau, le sel et quelques tours de moulin à poivre ;

Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 15 min à frémissement. Écumer en cours de cuisson ;

Laisser refroidir le court-bouillon avant utilisation.

Astuce : pour 2 litres de court-bouillon, les quantités de sel seront doublées, mais pas le reste de la garniture.

LA CUISSON DES FRUITS DE MER en mémo

**Pêcheur :
Jean-Luc
Briault**

Bigorneaux :

Rincer abondamment dans plusieurs eaux jusqu'à ce que la dernière soit claire ;

Toujours sortir les coquillages de l'eau à l'aide d'une écumoire afin de laisser le sable au fond du récipient dans lequel les bigorneaux sont lavés ;

Porter le court-bouillon à ébullition, plonger les bigorneaux et laisser cuire 5 à 7 min selon la grosseur ;
Sortir les bigorneaux toujours à l'aide d'une écumoire.

Bulots :

Laver dans plusieurs eaux (idem bigorneaux). Faire bouillir le court-bouillon et plonger les bulots. Faire cuire + ou - 15 min selon leur grosseur ;

Laisser refroidir dans le court-bouillon. Les bulots seront baveux s'ils manquent de cuisson ou durs s'ils sont trop cuits.

Crevettes grises / Bouquets :

Porter le court-bouillon à ébullition, plonger les crevettes et retirer à la reprise de l'ébullition.

Homards / Langoustes :

Porter le court-bouillon à ébullition, plonger les crustacés et laisser cuire de 10 min pour un crustacé de 400 g à 25 min pour 1 kg. Sortir les crustacés et laisser refroidir.

Astuce : Pour conserver une forme régulière au crustacé, le ficeler avant cuisson sur une planchette et le cuire ainsi.

Langoustines :

Plonger les langoustines dans le court-bouillon en ébullition et cuire 2 à 3 min. Retirer les langoustines et laisser refroidir.

Tourteaux / Araignées :

Cuire les crustacés 15 min dans le court-bouillon bouillant. Sortir aussitôt à l'aide d'une écumoire.

Astuce : plonger les crustacés 15 min dans de l'eau froide pour les « endormir » et ils ne perdront pas leurs pattes lors de la cuisson.

Mémo des temps de cuisson à laisser en évidence pour gagner du temps de plaisir

Langoustine	dans l'eau bouillante 4 à 5 min
Coquille Saint-Jacques	à feu vif 1 à 2 min chaque face
Moule	à feu vif 7 à 10 min
Homard	casserole d'eau 12 min pour 450 g
Truite	en papillote, au four à 180 °C, 20 min à la poêle, 4 à 6 min, chaque côté
Crabe	dans l'eau bouillante à partir de 20 min pour un crabe de 15 cm pousser jusqu'à 30 min pour un très gros
Bulot	dégorger 1 à 2 h dans une eau salée, puis cuire dans l'eau bouillante, 20 min
Tourteau	dans l'eau froide, puis une fois en ébullition, 20 min
Bar grillé	au gril, 25 min, à retourner à mi-cuisson
Crevette grise	eau bouillante, 30 s
Crevette rose	eau bouillante, 2 à 5 min
Lotte	en papillotes, 25 min à la vapeur, 10 min à la poêle, feu soutenu, 4 à 5 min court-bouillon, à ébullition, 5 min
Cabillaud	à feu modéré, 3 à 5 min à la vapeur, 7 min au four, à 200 °C, 15 à 20 min
Lieu	à feu moyen, 4 à 5 min à la vapeur, 10 min au four, à 180 °C, 20 min
Colin	en papillotes, à 210 °C, 20 à 25 min à la vapeur, 5 à 10 min au four, à 180 °C, 10 à 15 min court-bouillon, à ébullition, 5 min
Sole	en papillotes, à 210 °C, 30 min à la poêle, 4 à 5 min, chaque côté au four, à 200 °C, 17 à 20 min
Thon	en papillotes, à 200 °C, 30 min à feu vif, 5 min, chaque côté au four, à 200 °C, 30 min
Raie	eau bouillante, 15 min à la poêle, 4 à 5 min, chaque côté au four, à 200 °C, 15 à 20 min
Dorade	en papillotes, à 180 °C, 20 min à la poêle, 5 min chaque côté au four, à 180 °C, 30 min en croûte de sel, à 200 °C, 20 min
Saumon	en papillotes, à 210 °C, 20 min à feu moyen, 5 min chaque côté au four, à 180 °C, 25 min

Notes

Notes