

**« Pour qu’une partie de pêche**

**reste une partie de plaisir »**

**La mer s’invite à table**

**50 recettes**

**de poissons, coquillages et crustacés**

**d’amateurs de la pêche et de la table**

****

**Avant propos**

Depuis le 1er numéro des **ECHOS DU CPAG**, paru le 1er trimestre 1992, les différentes équipes de rédaction de notre revue ont complété de manière permanente les informations sur la sécurité, les techniques et lieu de pêche, la réglementation et l’éthique de la pêche de loisir par la cuisine de la mer.

La cuisine de la mer constitue l’ultime étape qui reflète parfaitement la devise de notre club :

« **POUR QU’UNE PARTIE DE PECHE RESTE UNE PARTIE DE PLAISIR** ».

Si notre plaisir est de sortir en mer, du bord, à pied ou en bateau, notre cueillette s’accompagne toujours d’une dégustation en famille ou entre amis.

C’est aussi pour nous l’occasion de partager un moment de plaisir et de convivialité.

**Remerciements**

Que chaque contributeur soit remercié pour avoir su nous faire partager ces 50 recettes :

Régine Leconte, Martine Losay, Patrick Alves, Nicolas Brocvielle, Christian Duhamel, Pierre Losay, Jean Luc Mignonneau, Gérard Mongin, Didier Turgis et tous les autres qui ont fourni des recettes sans mentionner leur nom.

Recensement et validation des recettes : Patrick ALVES

Mise en page et conception du document : Daniel MOMPIED

Relecture : Daniel MOMPIED, Gérard MONGIN, Jean LEPIGOUCHET

Photos : Patrick ALVES, Didier TURGIS,

Impression : Granville Repro – Saint Pair sur mer

**CPAG** : **C**omité des **P**êcheurs **A**mateurs **G**ranvillais

Bureau du port de plaisance de Hérel

Promenade du Dr Lavat

50400 Granville

Courriel : [contact@cpagranville.net](mailto:contact@cpagranville.net)

Mars 2017

**Table des matières**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Page** |
| **Recettes de poissons, coquillages et crustacés** |  |
| **Bar**  Bar au chou  Carpaccio de bar | Page 6  Page 7 |
| **Bulots** |  |
| Nems de bulots à la créançaise  Toasts de bulots au chorizo | Page 8  Page 9 |
| **Cabillaud** |  |
| Parmentier de cabillaud | Page 10 |
| **Coquilles Saint Jacques** |  |
| Coquilles Saint Jacques en pinces à linge | Page 11 |
| **Crépidules** |  |
| Crépidules crues  Crépidules sautées aux noisettes  Toast chèvre et crépidules | Page 12  Page 13  Page 13 |
| **Dorade grise** |  |
| Carpaccio de dorade au cidre et à l’huile de noix  Filet de dorades à la pomme et à la pêche | Page 14  Page 15 |
| **Homard** |  |
| Carpaccio de homard  Fricassée de homard à la chausiaise  Homard : temps de cuisson | Page 17  Page 18  Page 19 |
| **Lieu jaune** |  |
| Lieu jaune au beurre de ciboulette et légumes nouveaux  Filet de lieu jauneau cidre  Filet de lieu jaune en paupiettes et tagliatelles de courgettes | Page 20  Page 21  Page 22 |
| **Maquereau** |  |
| Conserves de maquereaux au vin blanc  Maquereaux à la moutarde  Maquereaux en bocaux  Maquereaux fumés au barbecue  Maquereaux : lisettes confites à la sauce tomate  Rillettes de maquereaux au poivre vert  Rillettes de maquereaux en bocaux stérilisés | Page 24  Page 25  Page 26  Page 27  Page 28  Page 29  Page 30 |
| **Morue**  Boulettes de morue  **Moules** | Page 31 |
| Moules au chorizo | Page 32 |
| **Pétoncles** |  |
| Beignets de pétoncles | Page 33 |
| **Roussette** |  |
| Filets de roussette au cidre  Matelote de roussette à la granvillaise | Page 34  Page 36 |
| **Sardines** |  |
| Sardines à l’escabèche | Page 37 |
| **Saumon** |  |
| Saumon Gravlax | Page 38 |
| **Seiche et margate** |  |
| Beignets de seiche  Daube de seiche  Margate au curry | Page 39  Page 40  Page 41 |
| **Sole** |  |
| Filet de sole à l’orange  Sole au vin blanc | Page 42  Page 43 |
| **Turbot** |  |
| Turbot poêlé, sauce de son fumet infusé au thé russe fumé, écrasée de pommes de terre à la moutarde à la truffe Turbotin à la crème de thé vert | Page 44  Page 45 |
| **Vieille** |  |
| Ragoût de vieille | Page 46 |
| **Autres recettes** |  |
| Cotriade | Page 47 |
| Salade exotique | Page 48 |
| **Court-bouillon, fumet, jus et marinade** | Page 50 |
| Fumet de coquilles Saint Jacques  Fumet de turbot et coquilles Saint Jacques  Fumet de moules  Fumet de seiche | Page 51  Page 52  Page 53  Page 54 |
| **Modes de cuisson des poissons, coquillages et crustacés** | Page 57 |
| **Les sauces** | Page 59 |
| Beurre blanc  Sauce américaine  Sauce au vin blanc  Sauce béarnaise  Sauce hollandaise | Page 60  Page 60  Page 60  Page 60  Page 60 |
| **Trucs et astuces** |  |
| Cuisson des bouquets  Cuisson des seiches  Cuisson des tourteaux  Découpe d’un crustacé vivant  Pour rattraper une mayonnaise  Pour rattraper une sauce chaude  Pout découper un carpaccio  Kit carpaccio du pêcheur | Page 62  Page 62  Page 62  Page 62  Page 62  Page 62  Page 62  Page 63 |
| **Mes Notes** | Page 65 |

**Recettes**



**Chausey – Le Pignon**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bar au chou** | |
|  | Recette 4 pour personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 1h30 |
|  |  |
| **Ingrédients**  **C:\Users\Patrick\Pictures\CPAG\Sortie Courseulles 2014 07 17\Bar 68cm Courseulles 2014 07 6 - Copie (2).JPG**  **Bar**  **Dicentrarchus labrax** | Bar : 4 filets de 30Og chacun  Chou pommé : 1  Carottes : 4  Oignon : 1  Tête de fenouil : 1  Thym, laurier  Clous de girofle : 4  Poitrine fumée : 150g  Vin blanc sec : 75cl  Poivre steak : 1 cuillère à soupe  Gros sel : 5 cuillères à soupe  Sucre : 4 cuillères à soupe  Beurre : 100g |
|  |  |
| **Recette**  **Valeur nutritionnelle pour 100g :**  **Calories : 124**  **Lipides : 2,6g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 24g**  **Calcium : 13mg**  **Cholestérol : 53mg**  **Magnésium : 53mg**  **Phosphore : 420mg**  **Potassium : 328mg**  **Sodium : 87mg** | Hacher le chou  Couper le fenouil en dés  Mélanger le tout avec le sel et le sucre  Mettre la moitié de cette préparation dans un plat rectangulaire  Retourner les filets dans le poivre et les poser sur le plat  Recouvrir le tout du chou restant  Couvrir le plat et mettre au réfrigérateur 48 heures  Enlever les filets, les rincer sous l’eau froide, les sécher dans un torchon  Faire tremper le chou 1/4 d'heure dans l’eau à peine tiède, l'égoutter à nouveau  Dans une terrine allant au four, mettre :  - la moitié du chou  - les carottes coupées en rondelles  - le thym, le laurier  - la poitrine fumée coupée en dés  - l’oignon émincé  - les filets de bar à plat  - le reste du chou  Mouiller de vin blanc au niveau du chou  Couvrir la terrine  Cuire au four pendant 1h30 à 180° |

|  |  |
| --- | --- |
| **Carpaccio de bar** | |
|  | Recette 6 pour personnes  Temps de préparation : 15 minutes et 15 minutes au réfrigérateur  Temps de cuisson : 5 minutes (pour les toasts) |
|  |  |
| **Ingrédients** | Bar frais en filet : 1  Mangue : 1  Ciboulette : 1 bouquet  Citron vert : 1  Huile d’herbes (huile d’olive et herbes du jardin suivant la saison : estragon, aneth ou basilic …)  Sel, poivre  Tartines de pain  Ail |
|  |  |
| **Recette** | Tailler des lamelles de bar, les poser sur une assiette  Les mettre au réfrigérateur au minimum 10 minutes  Découper la mangue et la tailler en petits dés  Tailler la ciboulette  Découper les quartiers du citron vert  Mélanger les dés de mangue, la ciboulette ciselée et les quartiers de citron vert  Arroser le mélange avec de l’huile d’herbes  Saler poivrer  Filmer et mettre au réfrigérateur ½ heure minimum  Couper les tartines de pain  Les arroser d’huile d’olive  Les passer au grill 5 minutes  Frotter les tartines d’ail  Sortir le carpaccio  Disposer les lamelles de bar sur les tartines  Etaler sur le bar le mélange mangue, ciboulette, citron vert |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nems de bulots à la créançaise** | |
|  | Recette 4 pour personnes  Temps de préparation : 45mn  Temps de cuisson : 1h |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Bulot**  **Buccinum undatum**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 275**  **Lipides : 0,8mg**  **Glucides : 16g**  **Protéines : 48g**  **Calcium : 113mg**  **Cholestérol : 130mg**  **Magnésium : 172mg**  **Potassium : 694mg**  **Sodium : 412mg** | **Pour la cuisson des bulots**  Bulots : 1kg  Gros sel, thym  Laurier : 1 feuille pour 10 litres d’eau  Poivre : mignonette ou poivre concassé  **Pour la recette des nems de bulots**  Bulots cuits : 1kg  Poireaux : 200g  Carottes : 200g  Champignons de Paris : 200g  Œuf : 1  Feuilles de brick : 2  Huile d’olive, sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "bulots" | **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 et le sel (50grammes par litre d’eau),  Porter à ébullition, écumer,  Couper le feu  Laisser refroidir dans le récipient.  Les conserver au réfrigérateur dans l’eau de cuisson  **Réalisation des nems de bulots**  Éplucher les légumes, tailler les poireaux en julienne, les carottes en petits dés, les champignons en bâtonnets  Faire étuver le poireau et les champignons de Paris et les carottes avec un peu d’huile d’olive, assaisonner  Décortiquer les bulots, les émincer après avoir ôté la partie gluante  Ajouter les bulots dans l’étuvée de légumes, mélanger le tout avec un œuf  Découper chaque feuille de brick en deux  Déposer un peu de la préparation dans la feuille de brick, la rouler sur elle-même afin de former un cylindre  Chauffer un peu d’huile d’olive dans une poêle, et faire revenir les nems, attendre une coloration uniforme  Servir aussitôt  Accompagnement : sauce asiatique piquante ou vinaigrette au coquelicot |

|  |  |
| --- | --- |
| **Toasts de bulots au chorizo** | |
|  | Recette 4 pour personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 5 minutes pour le pain toasté |
|  |  |
| **Ingrédients** | Bulots : 12 à 15  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 : voir la recette des nems de bulots à la créançaise  Enlever la peau du chorizo et le couper en cubes  Eplucher les bulots et enlever les extrémités  Couper les feuilles de salade et en ciseler une partie  Emincer la ciboulette  Toaster le pain au grill  Couper les bulots en dés,  Mélanger ¾ de bulots et ¼ 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Parmentier de cabillaud** | |
|  | Recette pour 6 à 8 personnes  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Cabillaud**  [**Gadus morhua**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gadus_morhua)  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 82**  **Lipides : 0,7g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 18g**  **Calcium : 16mg**  **Cholestérol : 43mg**  **Magnésium : 32mg**  **Potassium : 413mg**  **Sodium : 54mg** | Cabillaud : 1kg  Beurre : 50g  Farine : 50g  Œufs durs coupés en dés : 2  Lait : 60cl  Petits pois : 230g  Pommes de terre (purée) : 1kg  Fromage râpé : 125g  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  **Cabillaud ou morue ?**  **Le cabillaud est un poisson frais**  **La morue est un cabillaud salé et séché**  Résultat de recherche d'images pour "cabillaud" | **Le poisson** :  Plonger le poisson dans une casserole avec le lait, saler, poivrer, cuire 10 minutes à feu doux  Retirer le poisson de la casserole avec une écumoire  Conserver le lait de cuisson,  Enlever les arêtes et la peau du poisson,  Emietter le poisson  **La sauce** :  Faire fondre le beurre dans une casserole  Délayer peu à peu la farine  Ajouter le lait de cuisson  Laisser cuire 2 minutes à feu doux  **Le Parmentier** :  Préparer la purée  Mélanger la purée, le poisson, les petits pois, les œufs durs coupés en dés et la sauce  Déposer la préparation dans un plat allant au four  Parsemer de fromage râpé  Mettre au four 30 minutes à feu doux |

|  |  |
| --- | --- |
| **Coquilles Saint Jacques en pinces à linge** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 5 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Coquille Saint Jacques**  **Pecten maximus**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 120**  **Lipides : 1,58g**  **Glucides : 3,22g**  **Protéines : 18g**  **Calcium : 17,4mg**  **Cholestérol : mg**  **Magnésium : 58,7mg**  **Phosphore : 298mg**  **Potassium : 340mg**  **Sodium : 188mg** | Coquilles Saint Jacques par personne : 3 belles  Echalotes : 4  Thym  Laurier  Beurre ½ sel  Fleur de sel  Poivre  Vin blanc sec : un petit verre  Farine  Huile,  Pinces à linge : 12  Gros sel  Poivre |
|  |  |
| **Recette**  Coquilles Saint-Jacques | Décortiquer les coquilles en gardant une coquille par personne avec les deux coques attachées, garder les barbes  Couper en deux les noix de Saint Jacques  Laver et rincer les coquilles, et les égoutter  Hacher finement les échalotes  Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter le vin blanc sec  Ajouter les échalotes et les faire revenir, saler poivrer  Garnir le fond de chaque coquille avec les échalotes  Poser les noix sur le lit d’échalotes  Ajouter le jus de cuisson des échalotes  Poser quelques feuilles de thym, une ¼ de feuille de laurier  Fermer chaque coquille avec 3 pinces à linge  Enfourner à 200° pendant 5 minutes  Poser les coquilles avec les pinces à linge dans une assiette sur un lit de gros sel  Rincer abondamment les barbes des coquilles, les égoutter  Couper les en 2 ou 3 et les passer dans de la farine  Dans une poêle, faire chauffer l’huile  Faire frire rapidement les barbes des coquilles  Les égoutter, saler, |

**Crépidules**

C’est un peu compliqué de les séparer (la spécialité de ce gastéropode étant de se coller à son voisin). Avec un couteau à huître c’est faisable et ceux qui restent collés se sépareront à la cuisson.

Il est fragile à la cuisson et certains le préfèrent sauté rapidement dans une poêle avec un trait d’huile de noisette ou de beurre mousseux (cela lui conserve son goût de noisette).

Poêler les crépidules très rapidement, environ 20 secondes à feu vif et les retirer dès que les bords du coquillage se relèvent.

La cuisson à l’eau bouillante est possible. Comme pour les bigorneaux comptez 3 à 5 minutes de cuisson dans l’eau bouillante salée.

|  |  |
| --- | --- |
| **Crépidules crues** | |
|  | Recette 4 pour personnes  Temps de préparation : 1 heure  Temps de cuisson : - |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Crépidules**  **Crepidula fornicata**  Résultat de recherche d'images pour "crépidules" | Crépidules : 30  Citron : 1  Menthe : 1 branche, 2 feuilles  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Faire macérer les crépidules avec un jus de citron pendant 1 heure  Accompagner de menthe fraîche hachée |

|  |  |
| --- | --- |
| **Crépidules sautées aux noisettes** | |
|  | Recette 4 pour personnes  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Crépidules : 50  Pommes de terre : 4 à chair ferme  Noisettes : 2 à 3  Mâche  Vinaigre de Xérès  Huile  Beure,  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Émincer une pomme de terre à chair ferme  Couper les pommes de terre en rondelles  Faire revenir les pommes de terre  Sauter les crépidules à la poêle au beurre mousseux 1 à 2 minutes maximum  Saler, poivrer  les poser sur les pommes de terre  Saupoudrer de noisettes écrasées  Servir avec une mâche au vinaigre de Xérès |

|  |  |
| --- | --- |
| **Toast chèvre et crépidules** | |
|  | Recette 4 pour personnes  Temps de préparation : 10 minutes  Temps de cuisson : 5 minutes (pour les toasts) |
|  |  |
| **Ingrédients** | Crépidules : 30  Fromage de chèvre  Salicornes : 10 branches  Pain, beurre |
|  |  |
| **Recette** | Écraser le chèvre, les crépidules et salicornes hachées menu  Beurrer épais des tartines de pain que vous ferez dorer à four chaud |

|  |  |
| --- | --- |
| **Carpaccio de dorade au cidre et à l’huile de noix** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : - |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Dorade grise**  Spondyliosoma cantharus  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 124**  **Lipides : 4,81g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 20,1g**  **Calcium : 100mg**  **Cholestérol : 65mg**  **Magnésium : 31,2mg**  **Phosphore : 250mg**  **Potassium : 400mg**  **Sodium : 60,6mg** | Dorade : 350g de filets  Granny Smith : 1  Noix ou cerneaux de noix : 20g  Cidre brut : ½ bouteille  Vinaigre de cidre : 30ml  Huile de noix : 6 cuillères à café  Citron vert : 1/2  Ciboulette  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "dorade grise" | Faire réduire le cidre brut dans une casserole, à petite ébullition, jusqu’à l’obtention d’une consistance sirupeuse  Laisser tiédir puis réservez au réfrigérateur pendant 1 heure  Coupez les filets de dorade en fines tranches, les étaler sur une assiette  Détailler un quart de pomme Granny Smith en fins bâtonnets et les arroser de jus de citron pour éviter qu’ils ne noircissent  Coupez la ciboulette en biseau  Disposer les bâtonnets de pomme, la ciboulette et les noix coupées sur le carpaccio  Mélanger le cidre brut réduit avec le vinaigre de cidre et l’huile de noix  Répartissez l’assaisonnement sur le carpaccio  Recouvrir d’un film alimentaire  Laisser au réfrigérateur 1 heure minimum |

|  |  |
| --- | --- |
| **Filet de dorades à la pomme et à la pêche** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Dorades : 4 belles  Tête de poisson : 1 grosse  Carottes : 2  Poireaux : 2  Tomates : 2  Echalotes : 2  Citron : 1  Thym  Laurier  Persil : 2 à 3 tiges  Noix de muscade  Bouillon de poisson  Vin blanc : 2 verres  Crème fraîche : 25cl  Vinaigre de framboise : 1 cuillère à café  Maïzena : 2 cuillères  Riz : 2 verres  Eau : 1,5l  Beurre : 75g  Pommes : 4  Pêches : 4  Gros sel, poivre en grain |
|  |  |
| **Recette** | **Le court-bouillon**  Après avoir levé les filets de dorade, mettre dans une casserole les arêtes, les têtes de dorade et la grosse tête de poisson  Ajouter les carottes, les tomates, les oignons, les poireaux, de la noix de muscade râpée, le sel, le poivre, le bouillon de poisson, les deux verres de vin blanc, le thym, le laurier et les tiges de persil.  Mouiller l’ensemble avec 1,5l d’eau.  Cuire 1 heure à feu doux.  Passer au chinois et laisser refroidir.  **La dorade**  Placer les filets dans un plat allant au four, les recouvrir du bouillon préparé et mettre au four 20 minutes à 175°.  **La sauce**  Faire fondre les échalotes finement hachées dans une casserole avec une cuillère de vinaigre de framboise et un demi-jus de citron  Cuire pendant 3 à 4 minutes  Ajouter le-beurre et la maïzena  Lier le tout avec le bouillon de poisson  **Les fruits et le riz**  Couper les pommes en tranches d’un centimètre d’épaisseur, couper les pêches en deux  Faire revenir 4 minutes dans le beurre  Faire cuire le riz dans 3 fois son volume d’eau légèrement salée pendant 15 à 20 minutes  Server le tout sur un plat et napper avec la sauce. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Carpaccio de homard** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : 3 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Homard**  **Homarus**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 93,5**  **Lipides : 1,5g**  **Glucides : 0,5g**  **Protéines : 19,5g**  **Calcium : 58mg**  **Magnésium : 38mg**  **Potassium : 240mg**  **Phosphore : 204mg**  **Sodium : 560mg**  **Cholestérol : 124mg** | Homards : 2 de 600g  Eau : 3l  Sel : 4,5 cuillères à soupe  Poivre  Film étirable  Huile d’olive |
|  |  |
| **Recette**  **C:\Users\Patrick\Downloads\P1010485.JPG** | Verser l’eau dans un faitout,  Ajouter les 4,5 cuillères de sel, poivrer généreusement  Faire bouillir l’eau  A ébullition, plonger les deux homards  Cuire 3 minutes  Sortir les homards de l’eau  Couper et décortiquer les 2 queues  Réserver les deux têtes  Filmer chacune des queues bien serrées pour en faire deux rouleaux  Laisser au réfrigérateur au minimum 2 heures  Passer les deux rouleaux de homards filmés ¼ d’heure au congélateur  Les sortir et les couper en fines lamelles  Déposer les lamelles sur un plat et verser un trait d’huile d’olive  Avec les 2 têtes de homards, faire une bisque |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fricassée de homard à la chausiaise** | |
|  | Recette pour 2 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Homards de Chausey : 2 de 600 grammes chacun  Ail : 3 gousses  Persil : 1 bouquet  Beurre salé : 250g  Crème fraîche : 25cl |
|  |  |
| **Recette** | Couper la queue des homards vivants en 2 ou 3  Couper les pinces des homards et les cassées  Trancher la tête en 2 dans le sens de la longueur, vider la poche  Dans un faitout, faire fondre le beurre salé  Ajouter les morceaux de homards,  Lorsque les carapaces sont cardinalisées, les homards sont cuits  Incorporer les 3 gousses d’ail finement hachées  Incorporer la crème fraîche et laisser mijoter 10 minutes pour faire fondre la crème et la chauffer  Ajouter le persil ciselé  Servir dans des grandes assiettes creuses avec la sauce  Manger avec les doigts  Attention aux taches, prévoir des grandes serviettes ou des bavoirs |

|  |  |
| --- | --- |
| **Homard : temps de cuisson** | |
|  |  |
| **Ingrédients** | Eau  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Prendre une casserole suffisamment grande pour que le liquide recouvre complètement le homard.  Pour cuire le homard dans l'eau salée, ajouter environ 1 et ½ cuillère. à soupe de sel par litre d'eau  Ajouter le poivre.  Pour le temps de cuisson se baser sur 12 minutes pour les premiers 450 g et une minute par 125 g au dessus.   |  |  | | --- | --- | | **Poids** | **Temps de cuisson à partir de la reprise de l’ébullition** | | 335 grammes | 10 minutes | | 450 grammes | 12 minutes | | 590 grammes | 13 minutes | | 675 grammes | 14 minutes | | 785 grammes | 15 minutes | | 900 grammes | 16 minutes | |  |  |   Pour cuire 2 homards dans la même casserole, attendre que l'eau revienne à ébullition avant d'ajouter le deuxième.  Ne pas cuire plus de 2 homards à la fois. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Lieu jaune au beurre de ciboulette et légumes nouveaux** | |
|  | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation :  Temps de cuisson : 10 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Lieu jaune**  **Pollachius pollachius**  Résultat de recherche d'images pour "lieu jaune" | Filets de lieu jaune : 4 filets d’environ 150 g chacun  Crème fraîche : 5cl  Huile : 1 cuillère à soupe  Beurre : 125g  Citron : ½ jus  Ciboulette : 1 botte  Sel, poivre.  Carottes et petits pois nouveaux |
|  |  |
| **Recette**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 82,5**  **Lipides : 0,9g**  **Glucides : 0,4g**  **Protéines : 18,2g**  **Calcium : 14,7mg**  **Cholestérol : 62mg**  **Magnésium : 30,7mg**  **Phosphore : 192mg**  **Potassium : 391mg**  **Sodium : 82,4mg** | Lever les filets de lieu et les rincer à l’eau et les éponger  Saler et poivrer les filets  Faire chauffer l'huile et 25 g de beurre dans une poêle  Cuire les filets de lieu 2 à 3 minutes sur chaque face  Pendant la cuisson des filets, verser dans une casserole la crème, portez-la à ébullition sur feu doux  Ajouter 100g de beurre en morceau, fouetter afin d'obtenir une émulsion  Salez, poivrer  Hors du feu, ajouter le filet de citron et la ciboulette ciselée  Napper les filets de lieu avec la sauce  Accompagner d’une jardinière de légumes nouveaux |

|  |  |
| --- | --- |
| **Filet de lieu au cidre** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 40 minutes  Temps de cuisson : 20 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Lieu : 4 filets de 200 à 300g conserver les têtes et les arêtes  Pommes : 2  Carottes : 2 belles  Oignons : 2  Beurre : 130g  Maïzena : 1 cuillère à café  Cidre bouché : 50cl  Eau : 50cl  Blanc de poireau : 1  Bouquet garni : 1  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | **Préparation du fumet**:  Dans une casserole, mettre les têtes et arêtes, le cidre, 50cl d'eau, les carottes grossièrement râpées, les oignons hachés, le bouquet garni et le poireau émincé.  Faire réduire de moitié à feu doux  Passer le tout au chinois.  **Cuisson du poison** :  Préchauffer le four à 175° thermostat 7  Dans un plat allant au four, poser les filets et les recouvrir du fumet, faire cuire 8 à 9 minutes  Sortir les filets du plat et les maintenir au chaud  conserver le fumet.  Dans une casserole, faire revenir quelques minutes, à feu doux, dans le beurre, les pommes non épluchées coupées en tranches fines et les mettre avec le poisson.  **Sauce**:  Réutiliser la même casserole pour mélanger avec un fouet la maïzena et le fumet restant  Laisser réduire à feu doux environ 7 minutes, en remuant de temps en temps  Disposer vos filets dans le plat de cuisson  Mettre les pommes autour  Napper de sauce  Passer le tout 3 minutes au four à même température |

|  |  |
| --- | --- |
| **Filet de lieu en paupiettes et tagliatelles de courgettes** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Lieu jaune : 2 de 700 à 800g  Beurre : 50g  **Pour la sauce** :  Tomates : 2 moyennes  Echalotes  Ciboulette : 1 bouquet  Citron : 1  Câpres : 2 cuillères à soupe  Huile d'olive  Sel et poivre  **Pour les courgettes** :  Courgette : 3 ou 4  Ail : 1 gousse  Pignons de pin grillés : 1 poignée  Huile d'olive |
|  |  |
| **Recette** | Lever les filets des lieus, enlever la peau au couteau à filets  Couper les filets en deux dans le sens de la longueur  Rouler les filets en commençant par le côté le plus épais, piquer le « rouleau » ainsi obtenu avec une petite pique en bois genre cure-dent  Ranger les « paupiettes » dans un plat en pyrex bien beurré  Mettre une noix de beurre sur chaque paupiette  Mettre au four préchauffé à 180/200° pendant 10 minutes  À mi-cuisson arroser avec le beurre fondu  **Pour la sauce**  Couper les tomates et les échalotes en petits dés  Ciseler finement la ciboulette et presser le jus d'un citron  Mélanger le tout  Ajouter l'huile d'olive, les câpres  Saler, poivrer  **Pour les courgettes**  Laver les courgettes et couper les extrémités avec un économe  Réaliser des lamelles de courgettes avec la peau puis sans la peau à mesure de l'épluchage  Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle  Faire revenir l'ail haché 1minute  Ajouter les lamelles de courgettes  Cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes, pour qu'elles soient al dente  **Pour le dressage**  Oter les piques  Dans des assiettes chaudes, servir 2 paupiettes par personne arrosées de la sauce (qui peut être légèrement réchauffée) et entourées de tagliatelles de courgettes parsemées de pignons de pin  On peut aussi présenter les courgettes à côté du poisson, à l'aide d'un cercle en inox |

|  |  |
| --- | --- |
| **Conserves de maquereaux au vin blanc** | |
|  | Recette pour 15 à 20 bocaux  Temps de préparation : 40 minutes  Temps de cuisson : stérilisation : 1 heure |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Maquereau**  **Scomber scombrus**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories :**  **Lipides : g**  **Glucides : g**  **Protéines : g**  **Calcium : mg**  **Cholestérol : mg**  **Magnésium : mg**  **Phosphore : mg**  **Potassium : mg**  **Sodium : mg** | Petits maquereaux (lisettes) : 60 à 80  Carottes : 5 belles  Thym : 10 petites branches  Clous de girofle : 30  Citrons : 5  Oignons : 10 moyens  Moutarde : 10 cuillères à soupe  Huile d’olive : 10 cuillères à soupe  Poivrons verts : 10 rondelles  Vin blanc sec : 3 litres  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  maquereau | Après avoir nettoyé vos maquereaux  couper la tête et la queue  les mettre dans les bocaux à la verticale en quinconce (une tête en bas, une tête en haut)  Répartir les ingrédients dans les bocaux  Mouiller de vin blanc jusqu’à 1 centimètre au dessus des maquereaux (Penser à respecter la limite de remplissage des bocaux)  Fermer les bocaux  Stériliser 1 heure entre 80 et 90°  Laisser refroidir les bocaux tête en bas |

|  |  |
| --- | --- |
| **Maquereaux à la moutarde** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson |
|  |  |
| **Ingrédients** | Maquereau : 4  Citron : 1  Crème fraîche : 15cl  Moutarde : 2 cuillères à soupe  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Vider et étêtés les maquereaux  Les nettoyer et les sécher  Saler et poivrer l’intérieur des maquereaux  Ranger les dans un plat allant au four  Les farcir avec un citron coupés en petits dés (pulpe et peau)  Mélanger 15cl de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de moutarde  Saler et poivrer  Verser sur les maquereaux  Cuire 15 à 20 minutes à four chaude 180° |

|  |  |
| --- | --- |
| **Maquereaux en bocaux** | |
|  | Recette pour 5 bocaux  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : stérilisation 1 heure |
|  |  |
| **Ingrédients** | **Pour la saumure** :  Gros sel de Guérande : 1kg  Eau : 4l  **Maquereaux :**  Maquereaux : 20  Cornichons : 5  Carottes : 3  Ail : 6 gousses  Échalotes : 6  Citrons : 2  Thym : 5 branches  Laurier ou estragon : 5 feuilles  Muscadet : 3l  Vinaigre : 1l |
|  |  |
| **Recette** | **Préparation de la saumure**  Versez le kilo de gros sel de Guérande dans 4 litres d’eau.  Portez à ébullition.  Laissez refroidir.  **Préparation des bocaux**  Videz les maquereaux.  Coupez la tête et les nageoires des maquereaux.  Marinez les maquereaux dans la saumure pendant 1 heure  Les sécher  Remplissez chaque bocal avec les maquereaux  Ajoutez les cornichons, la carotte, l’ail, l’échalote, le citron, le thym et la feuille de laurier ou la branche d’estragon.  Verser le muscadet avec un petit verre de vinaigre jusqu’à 1 cm du bord.  Fermer le bocal  Stériliser 1 heure à 90°  Laissez refroidir dans le stérilisateur |

|  |  |
| --- | --- |
| **Maquereaux fumés au barbecue** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 2 ½ heures  Temps de cuisson : fumage : 3 heures |
|  |  |
| **Ingrédients** | Maquereau  Huile  Thym  Laurier  Beurre  Pain  Pommes de terre |
|  |  |
| **Recette** | Vider les maquereaux, les ouvrir en deux, retirer l‘arête centrale  Verser de l’huile dans un plat assez grand pour contenir tous les maquereaux  Saler, poivrer  Ajouter le thym et laurier,  Ranger les maquereaux et les laisser dans l'assaisonnement environ 2 heures  Les égoutter  **Fumoir**  Il consiste à suspendre les maquereaux en haut du conduit de cheminée du barbecue.  Pour ce faire, confectionner des petits crochets en fil de fer ou de préférence en inox et suspendez y les maquereaux par la queue  Enfilez alors les crochets sur une tige métallique que vous posez sur le dessus du conduit de barbecue  Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les maquereaux soient suspendus  Attention, ne suspendez les maquereaux que lorsque, votre barbecue est allumé, il n'y aura plus de flamme et que les bûches (du hêtre si possible) se consumeront en dégageant de la fumée  Laisser fumer au moins 3 heures  **Dégustation**:  Après 2 jours au réfrigérateur, consommer crus avec pain et du beurre ou du pain grillé avec des pommes de terre en robe des champs et beurre |

|  |  |
| --- | --- |
| **Maquereaux : Lisettes confites à la sauce tomate** | |
|  | Recette pour 12 lisettes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 35 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Lisettes (petits maquereaux) : 12  Oignons : 3 gros  Céleri : 3 petites branches  Laurier : 1 branche  Tomates : 500g  Ail : 4 gousses  Vinaigre de vin : 3 cuillères à soupe  Concentré de tomates : 100g  Huile d’olive  Aneth : 1 petite branche  Farine  Eau : 1l  Sel, poivre  Sucre semoule : une pincée |
|  |  |
| **Recette** | Epépiner et concasser les tomates  Hacher les oignons en lamelles et les faire suer dans l’huile d’olive  Ajouter une pincée de sucre semoule, faire légèrement caraméliser  Déglacer avec 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin  Ajouter le céleri, le laurier, l’ail, les tomates concassées et le concentré de tomate,  Saler et poivrer  Arroser avec 1 litre d’eau et laisser cuire 30 minutes  Couper les têtes des lisettes  Vider les lisettes  Les laver, les essuyer et les fariner  Faire dorer de 3 à 5 minutes suivant la grosseur sur chaque face  Saler, poivrer,  Déglacer avec le vinaigre de vin  Déposer les maquereaux dans un plat creux  Vérifier l’assaisonnement et verser sur les maquereaux  Mettre au réfrigérateur |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rillettes de maquereaux au poivre vert** | |
|  | Recette pour 12 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Maquereaux : 5  Vin blanc sec : 25cl  Crème fraîche : 100g  Beurre : 50g  Citron : 1 /4 de jus  Poivre vert concassé : 1g  Clou de girofle : 1  Thym : 1 branche  Laurier : 1 feuille  Sel |
|  |  |
| **Recette** | Vider les poissons  Pocher les maquereaux sans faire bouillir pendant 15 minutes dans le vin blanc, l'eau et les aromates  Laisser refroidir  Retirer la peau et les arêtes  Ecraser et travailler avec une fourchette la chair du poisson  Ajouter la crème fraîche, le beurre en pommade, le poivre vert concassé, le jus de citron et le sel  Mélanger jusqu’à obtenir une préparation homogène  Rectifier l'assaisonnement si nécessaire  Mettre en pot ou en terrine  Conserver au minimum 3 heures au réfrigérateur  Déguster sur des toasts de pain légèrement grillé |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rillettes de maquereaux en bocaux stérilisés** | |
|  | Recette pour 1kg de rillettes  Temps de préparation : 1 heure  Temps de cuisson :  court-bouillon : 15 minutes  maquereaux : 5 minutes  Stérilisation : 2 heures |
|  |  |
| **Ingrédients** | Maquereaux vidés et étêtés : 2kg  Citron : 1 moyen en jus  Moutarde : 2 cuillères à soupe  Sel : 2 cuillères à café rases  Poivre : ¾ d’une cuillère à café rase  Piment de Cayenne : ¼ de cuillère à café  Ail : 2 gousses  Laurier : 1 feuille coupée en 2 |
|  |  |
| **Recette** | Préparer un court-bouillon et le laisser refroidir  Chauffer le court-bouillon et y plonger les maquereaux  Amener à ébullition  Arrêter la cuisson et laisser refroidir  Enlever la peau et les arêtes des maquereaux pour obtenir environ 1kg de chair  Emietter et ajouter le reste des ingrédients  Remplir des petits bocaux en tassant  Stériliser à 100° pendant 2 heures |

|  |  |
| --- | --- |
| **Boulettes de morue** | |
|  | Recette pour 6 à 8 personnes  Temps de préparation : 1h30  Temps de cuisson : 1h45 |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Cabillaud**  **Gadus morhua**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 82**  **Lipides : 0,7g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 18g**  **Calcium : 16mg**  **Cholestérol : 43mg**  **Magnésium : 32mg**  **Phosphore : 240mg**  **Potassium : 413mg**  **Sodium : 54mg** | Morue salée : 500g  Pommes de terre : 700g  Oignons : 300 g  Œufs : 4 à 6  Persil : une botte  Assaisonnement : Sel (légèrement), poivre  Piment d’Espelette)  Huile de cuisson |
|  |  |
| **Recette** | Faire dessaler la morue pendant 24 heures dans de l’eau. Changer l’eau 3 fois.  Faire cuire la morue avec les pommes de terre dans de l’eau froide. Quand les pommes de terre sont cuites, la morue est cuite  Eplucher les oignons et les couper en petits dés, réserver  Ciseler le persil  Réserver  Eplucher les pommes de terre  Les écraser  Emietter la morue et enlever les arêtes  Mélanger la morue et les pommes de terre  Ajouter les oignons, le persil,  Mélanger (avec les mains)  Lorsque le mélange est tiède, ajouter les œufs pour obtenir une pâte onctueuse  Ajouter le piment d’Espelette  Rectifier l’assaisonnement si nécessaire  Laisser reposer  Dans une poêle, faire chauffer l’huile  Faire des boulettes avec une cuillère à café  Les faire frire  Egoutter sur du papier absorbant  Servir chaud, tiède ou froid |

|  |  |
| --- | --- |
| **Moules au chorizo** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Moule**  **Mytiloida**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 172**  **Lipides : 4,48g**  **Glucides : 7,39g**  **Protéines : 23,8g**  **Calcium : 33mg**  **Cholestérol : 56mg**  **Magnésium : 37mg**  **Phosphore : 285mg**  **Potassium : 268mg**  **Sodium : 369mg** | Moule : 2l  Oignon : ½  Tomates : 2  Ail : 1 gousse  Citron : 1/2  Chorizo : 3 rondelles  Huile d’olive : 2 cuillères à soupe  Sel, poivre du moulin,  Piment d’Espelette  Persil plat : 1 petit bouquet ciselé |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "moules de bouchot" | Rincer les moules à l’eau fraîche, les égoutter  Peler le ½ oignon, le hacher finement, ainsi que la gousse d’ail  Couper les tomates en dés  Presser le ½ citron  Dans un faitout, verser l’huile d’olive, l’oignon  Faire revenir  Ajouter les rondelles de chorizo  Verser les moules  Ajouter l’ail ciselé et les tomates coupées  Saler, poivrer  Cuire jusqu’à ce que les moules soient ouvertes  Verser le persil haché  Remuer  Couvrir 3 minutes avant de servir |

|  |  |
| --- | --- |
| **Beignets de pétoncles** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 1 heure  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Pétoncles**  **Chlamys**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 111**  **Lipides : 0,8g**  **Glucides : 5g**  **Protéines : 21g**  **Calcium : 10mg**  **Cholestérol : 41mg**  **Magnésium : 37mg**  **Phosphore : 1,01mg**  **Potassium : 314mg**  **Sodium : 667mg** | **Pâte**:  Farine : 250g  Œufs : 3  Bière blonde : 25cl  Beurre : 2 cuillères à soupe de beurre fondu  Sel : 1 pincée  Pétoncles : 1,5 à 2kg  Citrons : 2  sel, poivre  thym, persil  **Sauce mayonnaise** :  Jaune d’œuf : 1  Moutarde, 1 grosse cuillère à soupe  huile végétale,  sel, poivre,  Vinaigre d’alcool : 1 cuillère à soupe |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "pétoncles coquille" | Mélanger tous les ingrédients de la pâte et ajouter un peu d’eau tiède pour qu’elle fasse le ruban  Mettre à mariner les noix de pétoncles dans l’huile et le jus de citron, assaisonner de sel et poivre, pendant 2 heures  Les égoutter  Les tremper dans la pâte  Faire frire les beignets à la grande friture jusqu’à ce qu’ils soient croustillants  Les égoutter sur du papier absorbant  Dresser sur un plat  Décorer avec du persil, et quelques rondelles de citrons  Accompagnement : mayonnaise. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Filets de roussette au cidre** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 1 heure  Temps de cuisson : 10 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Roussette**  **Scyliorhinidae**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 135**  **Lipides : 7g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 18g**  **Calcium : 20mg**  **Cholestérol : 63mg**  **Magnésium : 35mg**  **Phosphore : 220mg**  **Potassium : 230mg**  **Sodium : 0mg** | Roussette : 1,5kg  Cidre bouché doux : 75cl  Pommes Boskoop : 12  Calvados : 15cl  Œufs : 2  Champignons : 250g  Beurre ½ sel : 75g  Beurre doux : 50g  Persil : 1 bouquet  Bouquet garni : 1  Citrons : 10  Crème fraîche : 50cl  Farine de Sarazin : 200g  Lait entier : 75cl  Gelée de mûres : 400g  Huile d’olive : 50cl  Echalotes : 2  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "roussette poisson" | **1 – Préparation de la marinade** :  Mettre dans un saladier un jus de citron, 5 cl d'huile d’olive, le bouquet garni, une pomme râpée  Saler, poivrer  Ajouter 50 cl de cidre  Lever les filets de roussettes  Les sécher et les disposer dans la marinade  Laisser mariner une heure  **2 - Préparation du fond de sauce**  Dans une casserole, faire fondre 75 g de beurre ½ sel avec 2 échalotes hachées  Ajouter 5cl de Calvados  Cuire 10 minutes puis  Ajouter 25 cl de cidre et laisser sur un feu très doux  Ajouter la marinade sans les filets  **3 – Préparation des galettes**  Délayer dans un saladier la farine, les œufs, le lait afin d'obtenir une pâte lisse et fluide  A l’aide d’une petite louche, répartir un peu de pâte clans une poêle et faire cuire 1 minute de chaque face  Renouveler l'opération jusqu'à la fin du saladier  **4 – Préparation des pommes**  Peler les pommes  Enlever le cœur  Couper les pommes en rondelles épaisses  Dans une poêle, faire fondre le beurre doux  Ajouter une louche de fond de sauce de sauce et 2 cuillères à soupe de gelée de mûres  Faire cuire les rondelles de pomme pommes 1 à 2 minutes sur chaque face  Les retirer de la poêle, réserver au chaud dans un four tiède  Conserver le restant de sauce se trouvant dans la poêle  **5 – Cuisson du poisson**  Pocher pendant 1 minute les filets de roussettes préalablement coupés en parts dans le fond de sauce qui réduit sur le feu depuis le début  Les égoutter et les faire revenir dans la sauce qui vous a servi à cuire les pommes  Dans une casserole à flamber, dissoudre une cuillère à café de gelée de mûres avec le restant de Calvados. allumer et flamber les filets de roussettes.  **6 - Présentation**  Disposer dans les assiettes et le plat. les galettes de sarrasin découpées en lamelles de 1 cm afin de former des petites vagues  Déposer les pommes délicatement en reproduisant la forme d'une coque de bateau. pour y déposer les parts de roussettes  Dans un saladier, délayer la crème fraîche avec 4 cuillères à soupe de gelée de mûres  Verser les 3/4 du saladier dans le fond de sauce  Mélanger et napper les parts de roussettes  Sur chaque part, verser une cuillère à café du 1/4 restant dans le saladier  Finir la présentation avec les citrons, le persil et les champignons |

|  |  |
| --- | --- |
| **Matelote de roussette à la granvillaise** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Roussette : 800g  Crème fraîche : 20cl  Poireaux : 250g  Carottes : 250g  Céleri : 150g  Beurre : 30g  Cidre : 50cl  Sucre : 1 cuillère à café  Citron : 1  Sel et poivre |
|  |  |
| **Recette** | Couper la roussette en tronçons  Les arroser de citron, saler et poivrer  Laisser macérer quelques minutes.  Dans un sautoir, faire suer au beurre les légumes coupés en julienne  Mouiller avec le cidre et ajouter le sucre  Mijoter à couvert 15 minutes  Puis disposer dans la préparation les tronçons de poisson et laisser cuire 10 minutes  Débarrasser la roussette et l’étuvée de légumes  Maintenir au chaud  Faire réduire la cuisson ainsi obtenue de moitié  Crémer et réduire de nouveau  Ajouter les tronçons de poissons pour qu’ils s’enrobent de sauce  Servir sur assiette chaude avec la julienne de légumes et des pommes vapeur selon votre goût |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sardines à l’escabèche** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 5 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Sardine**  **Sardina pilchardus**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 163**  **Lipides : 9g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 20,4g**  **Calcium : 85mg**  **Cholestérol : 100mg**  **Magnésium : 28mg**  **Phosphore : 270mg**  **Potassium : 360mg**  **Sodium : 341mg** | Sardines : 8  Oignon : 1 gros  Carottes : 2  Ail : ½ gousse  Thym : 2 branches  Laurier : 2 feuilles  sel, poivre  Sucre : 1 cuillère à café  Vinaigre de vin : 25cl  huile d’olive  Pignons de pin : 1 cuillère à soupe |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "sardine" | Vider, écailler, laver, sécher les sardines  Les faire frire, sans farine, dans un peu d'huile très chaude  Les réserver, égouttées, alignées dans un plat creux  Laisser dans la poêle un peu d'huile de la friture  Y faire revenir les carottes en rondelles fines, les oignons émincés et en dernier, l’ail non pelé  Lorsque le tout a pris légèrement de la couleur, ajouter les pignons, les laisser revenir, ajouter la cuillère à café de sucre  Tout en remuant l'ensemble, ajouter les herbes aromatiques et le vinaigre  Faire bouillir à feu vif 2 minutes et verser la préparation sur les sardines  Laisser mariner quelques heures en retournant de temps en temps les sardines  Ce plat se conserve quelques jours au frais, recouvert d'un film plastique étirable et qui gagne en saveur d'un jour à l'autre  **Remarque** : On peut rajouter des petits morceaux de pommes reinette (revenus avec l'oignon et les carottes) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Saumon Gravlax** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : - |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Saumon**  **Salmo salar**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 217**  **Lipides : 14g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 22,7g**  **Calcium : 11,2mg**  **Cholestérol : 71mg**  **Magnésium : 22,5mg**  **Phosphore : 270mg**  **Potassium : 390mg**  **Sodium : 51,2mg** | Saumon sauvage : 2 pavés  Gros sel : 1 cuillère à soupe  Poivre,  Sucre cristal : 1 cuillère à soupe,  Aneth : 1 branche  Vodka, : 1 petit verre ou du génépi  Film alimentaire |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "saumon poisson" | Rincer et épongez les 2 pavés de saumon, enlever les arêtes  Dans un récipient, mélangez le gros sel, le sucre, l’aneth et le poivre  Poser le premier pavé de saumon sur du fil alimentaire, côté peau en dessous  Frotter la chair du saumon avec le mélange  Poser le second pavé sur l’autre pavé, chair contre chair  Arroser avec de la vodka ou de génépi  Enveloppez le tout dans le film alimentaire, bien serré, et hermétiquement  Mettez au réfrigérateur 3 jours  Pour servir  Sortez les pavés du réfrigérateur  Les rincez, les épongez  Couper les pavés en tranches fines, comme pour un carpaccio |

|  |  |
| --- | --- |
| **Beignets de seiche** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Seiche**  **Sepia officinalis**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories :**  **Lipides : 0,7g**  **Glucides : 0,7g**  **Protéines : 16,1g**  **Calcium : 59mg**  **Cholestérol : 110mg**  **Magnésium : 0mg**  **Phosphore : 270mg**  **Potassium : 310mg**  **Sodium : 370mg** | Seiches : 2 belles  Bouquet garni : 1  Oignon : 1  Œuf : 21  Bière : 15cl  Eau : 1l  Huile (pour la cuisson des beignets)  Farine : 200g  Herbes de Provence : 1 cuillère à soupe  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  **C:\Users\Patrick\Downloads\seiche.jpg** | Nettoyer les seiches  Couper les seiches en lamelles d'1/2centimètre d'épaisseur  Faire cuire 10 minutes à la cocotte dans 1 litre d'eau avec l'oignon et le bouquet garni  Egoutter la seiche  **Pâte à beignets**  Mélanger dans une terrine la farine, l'œuf, les herbes de Provence, la bière, le sel et le poivre  Lisser la pâte  **Cuisson**  Plonger les lamelles de seiche dans la pâte à beignets  Plonger une à une les lamelles de seiche dans l’huile bien chaude  Laisser cuire 2 minutes afin d'obtenir des beignets bien dorés  Les saler et les manger bien chauds |

|  |  |
| --- | --- |
| **Daube de seiche** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Seiche : 1kg  Carottes : 8  Céleri : 4 branches  Champignons de Paris : 8  Pommes de terre : 4  Olives dénoyautées : 16  Oignon : 1 gros  Ail : 1 gousse  Persil, thym, romarin  Vin rouge : 1 verre  Huile d’olive  Eau : 1 verre  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Nettoyer les seiches, les couper en lamelles  Dans une cocotte-minute, faire revenir dans l’huile d’olive l’oignon, le persil, les carottes, le céleri et les champignons coupés en dés  Ajouter les seiches, faire roussir doucement  Ajouter les pommes de terre, les olives et les herbes  Saler, poivrer  Arroser avec le vin rouge et l’eau  Fermer la cocotte et cuire 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape |

|  |  |
| --- | --- |
| **Margate au curry** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 15 minutes  Temps de cuisson : 1 heure 15 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Blanc de margate : 1kg  Echalote : 2 grosses  Ail : 2 gousses  Concentré de tomate : 1 cuillère à soupe  Huile d’olive : 2 cuillères à soupe  Crème fraîche : 2 cuillères à soupe  Eau : 2 verres  Curry : 1 cuillère à café  Herbes de Provence : 1 cuillère à café  Safran : 1 dose  Epices aux 5 parfums : 3 pincées  Riz pour l’accompagnement  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Emincer les blancs de margate  Les faire revenir pendant 10 minutes dans une sauteuse avec l’huile d'olive, les échalotes, les herbes de Provence, le safran, le sel et le poivre  Ajouter le vin blanc, l'eau, l'ail écrasé, le concentré de tomate  Faire réduire pendant 1 heure à feu doux. en remuant de régulièrement  Mettre la crème fraîche avant de servir le plat accompagné de riz |

|  |  |
| --- | --- |
| **Filets de sole à l’orange** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 50 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Sole**  **Solea vulgaris**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 70**  **Lipides : 1g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 15,2g**  **Calcium : 24mg**  **Cholestérol : 42mg**  **Magnésium : 31mg**  **Phosphore : 170mg**  **Potassium : 175mg**  **Sodium : 63mg** | Filets de sole : 12  Moules : 1l  Crevettes roses cuites : 150g  Echalotes : 2  Oranges : 2  Vin blanc sec : 1 verre  Bouquet garni : 1  Safran : 1 dose  Crème liquide : 150g  Beurre : 30g  Riz brun : 200g  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  **Résultat de recherche d'images pour "sole"** | Faire cuire le riz 25 minutes à l ‘eau bouillante salée  Pendant ce temps, décortiquer les crevettes  Gratter et laver les moules  Arroser les filets de sole de jus d'orange, réserver pendant 15 minutes  Chauffez le vin blanc dans un faitout à feu vif  A l'ébullition, jeter y les moules, ajouter le bouquet garni, poivrer au moulin  Couvrir et cuire 5 minutes en secouant le faitout à plusieurs reprises  Décoquiller les moules, filtrer le jus de cuisson et réserver  Pelez et hacher les échalotes, les faire revenir 5 minutes à la poêle dans le beurre à feu doux  Ajoutez les filets de sole égouttés et les cuire 3 minutes de chaque côté  Saler, poivrer et les retirer  Dans la poêle vide, verser le jus d'orange puis le jus de cuisson des moules  Porter à ébullition 3 minutes  Ajouter la crème, le safran, les moules et les crevettes  Mélanger, poursuivre la cuisson pendant 7 minutes  Verser cette sauce sur les filets  Server accompagné du riz brun égoutté |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sole au vin blanc** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 1 heure |
|  |  |
| **Ingrédients** | Soles : 800g  Beurre : 125g  Champignons : 65g  Jaunes d’œufs : 2  Crème fraîche : 100g  Citron : 1  Oignon : 1  Clou de girofle : 1  Farine : 1 cuillère à soupe  Eau : 25cl  Vin blanc : 25cl  Carotte : 1 grosse  Bouquet garni : 1  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Lever les filets de soles  Garder les arêtes  Emincer les champignons  Mettre dans une casserole l'eau, le vin blanc, les champignons, la carotte coupée en dés, le clou de girofle, le bouquet garni, le sel, le poivre e et les arêtes  Faire réduire 30 minutes à feu doux  Passer le bouillon au chinois  Réserver  Disposer les filets dans un plat allant au four  Mouiller avec le court-bouillon,  Cuire 15 minutes à 175°  Retirer les filets  Pétrir le beurre avec la farine  Faire cuire dans une petite casserole  Ajouter le court-bouillon en remuant avec un fouet  Ajouter les jaunes d'œufs et fouetter énergiquement quelques secondes  Ajouter la crème fraîche, le jus de citron  Mélanger et napper les filets de soles  Repasser au four 10 minutes à 100° |

|  |  |
| --- | --- |
| **Turbot poêlé, sauce de son fumet infusé au thé russe fumé, écrasée de pommes de terre à la moutarde à la truffe** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Turbot**  **Scophthalmus maximus**  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 122**  **Lipides : 3,8g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 21g**  **Calcium : 23mg**  **Cholestérol : 62mg**  **Magnésium : 65mg**  **Phosphore : 170mg**  **Potassium : 305mg**  **Sodium : 192mg** | Turbot : 1 en en filet  Fumet de turbot et de barbes de coquilles St Jacques  Crème  Thé russe fumé  Beurre ½ sel  Pommes de terre (2 par personne)  Sel, poivre  Huile de pépin de raisin |
|  |  |
| **Recette**  Résultat de recherche d'images pour "turbot" | **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**  Faites cuire les pommes de terre avec la peau, saler  Les éplucher  Ecraser 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Turbotin à la crème de thé vert** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Turbotin : 1 d’1,5kg  Citron : 1/2  Beurre : 50g  Crème fraîche : 4 cuillères à soupe  Thé vert : 1 cuillère à café  Sel, poivre du moulin |
|  |  |
| **Recette** | Prendre un turbotin, ébarber, vider, retirer les ouïes ainsi que la peau noire mais garder la peau blanche  Rincer le turbotin à l’eau fraîche et éponger le avec du papier absorbant  Préchauffer le four à 210°  Presser le ½ citron et garder le jus  Beurrer (30g) un plat allant au four  Déposer le turbotin du côté de la peau blanche et parsemer de 20g de beurre en noisettes  Saler, poivrer et arroser avec le jus de citron  Enfourner et cuire 15 minutes  Ajouter la crème et saupoudrer de thé vert  Enfourner et cuire encore 5 minutes  Goûter et rectifier l’assaisonnement si nécessaire  Sortir le turbotin et déposer dans le plat de service  Conserver au chaud  Passer la sauce au chinois et la verser sur le poisson  Accompagner : des brocolis |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ragoût de vieille** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients**  **Vieille**  [**Labrus bergylta**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Labrus_bergylta)  **Valeur nutritionnelle pour 100g**  **Calories : 82**  **Lipides : 16g**  **Glucides : 0g**  **Protéines : 2g** | Vieille : 1 poisson de 2 kg  Oignon : 1 gros émincé  Echalotes : 4 émincées,  Pommes de terre : 8 à 10, à chair ferme, taillées en grosses frites,  Sucre en poudre : 1 cuillère à café  Thym : 1 pincée de thym émietté,  Laurier : 1 feuille  Beurre ½ sel  Eau : 1 verre  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette**  **C:\Users\Patrick\Pictures\Chausey et pêche\104_0507\IMGP0028 (2).JPG** | Lever les filets sur le poisson entier et enlever la peau ; cette opération nécessite un couteau très coupant  Faire chauffer une grosse noix de beurre dans une cocotte en fonte  Dorer rapidement les morceaux de poisson sans chercher à les cuire  Les réserver sur une assiette  Verser l'oignon et les échalotes émincées dans la cocotte  Les dorer 5 minutes sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer  Les saupoudrer de sucre  Remuer 2 minutes  Ajouter les pommes de terre taillées en grosses frites et remuer encore 3 minutes  Saler, poivrer  Ajouter le thym, le laurier et un bon verre d'eau  Couvrir et laisser cuire 10 à 12 minutes  Poser les filets de poisson sur les pommes de terre  Couvrir et cuire encore 10 à 15 minutes |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cotriade** | |
|  | Recette pour 6 personnes  Temps de préparation : 20 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Poissons variés : 1,5kg parmi ces espèces : maquereau, vieille, merlan, lieu, cabillaud, dorade, rouget grondin, merlu, sole, lotte, moules, avec un minimum de 4 poissons différents  Oignons : 2  Pommes de terre moyennes : 6  Beurre : 50gr  Vinaigre de vin blanc : 2 cuillères à soupe  Bouquet garni : 1  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Couper les poissons en tronçon ou en tranche  Peler et émincer les oignons. Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles épaisses  Dans une marmite, faire fondre le beurre, faire cuire à feu moyen les oignons jusqu’à ce qu’ils soient transparents  Ajouter les pommes de terre et le bouquet garni  Recouvrir d’eau à hauteur  Saler, poivrer  Porter à ébullition et faire cuire à petits frémissements pendant 10 minutes.  Ajouter les morceaux de maquereau, de lieu et de cabillaud  Cuire 5 à 6 minutes  Ajouter les autres poissons, vieille, merlan, cuire 4 à 5 minutes  Sortir les poissons avec une écumoire et les disposer dans un plat. Égoutter les pommes de terre et les dresser autour des poissons. Mouiller avec 2 louches de bouillon et arroser avec les 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc  Passer le restant du bouillon et le mettre dans une soupière  Servir et accompagner de tranches de pain grillé |

|  |  |
| --- | --- |
| **Salade exotique** | |
|  | Recette pour 4 personnes  Temps de préparation : 1 heure  Temps de cuisson : - |
|  |  |
| **Ingrédients** | Filets de poisson : 2 (thon, lotte, flétan ou tout autre poisson de la région)  Citrons : 6/8 verts ou jaunes ou mieux moitié moitié  Carottes : 2 belles  Concombre : 1/2  Tomates : 3  Echalote : 1  Ciboulette : 1 petit bouquet  Lait de coco : 1 boite  Combava : en zestes  Sauce soja  Gros sel  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Couper le poisson en cubes dans un saladier  Presser les citrons sur le poisson  Le recouvrir entièrement de sauce soja  Laisser mariner au moins ¼ heure, remuer régulièrement  Presser le poisson dans un torchon et réserver  Couper en julienne les carottes et le ½ concombre  Les faire dégorger ½ heure avec du gros sel pendant 1 heure  Emincer finement l’échalote  Couper les tomates en petits dés  Ciseler la ciboulette  Assaisonner avec le sel et le poivre  Dans un saladier, déposer le poisson  Ajouter un peu de sauce soja et mélanger  Incorporer les légumes, la ciboulette, le lait de coco et les zestes de combava  Mélanger et servir avec du riz chaud |

**Chausey – Vue sur la Grande Ile**

**Court-bouillon – Fumet – Jus - Marinade**

Ces préparations servent à cuire des poissons, coquillages ou crustacés et à préparer des sauces.

Elles sont généralement préparées avec du lait, du vin blanc ou du vinaigre.

Elles sont toujours accompagnées d’un bouquet garni comprenant :

* 1 feuille de laurier,
* 1 branche de thym
* 2 à 3 tiges de persil,
* 1 petite branche de céleri
* 1 morceau de vert de poireau.

Le tout ficelé est dans un morceau de vert de poireau.

Après cuisson, le bouquet garni doit être enlevé de la préparation.

Le fumet est un court-bouillon préparé avec des parures de poissons, de coquillages ou de crustacés, un oignon qui peut être piqué d’un clou de girofle, une gousse d’ail et une carotte coupée en gros morceaux.

Pour 1 litre de fumet :

**Ingrédients :**

- Gros sel : 7g pour les poissons

- Ail : 1 gousse

- Carotte : 1

- Céleri : 1 branche

- Clou de girofle : 1

- Oignon : 1

- Parures de poisson (têtes, arêtes, cartilage) ou de coquillage : 300g

- Bouquet garni : 1

- Poivre

**Recette :**

1 – Faites tremper les parures 15 minutes dans de l’eau froide et les rincez à l’eau froide,

2 – Pelez l’oignon et la gousse d’ail, épluchez la carotte et la coupez en rondelle,

3 – dans une grande casserole, versez 1 litre d’eau, ajoutez les légumes, le bouquet garni, le gros sel et le poivre,

4 – ajoutez les parures,

5 – portez à ébullition et faites cuire à légers frémissements pendant 10 minutes, écumez si besoin

6 – Passez le fumet au chinois en appuyant avec une spatule,

7 – laissez refroidir

**Remarques importantes** :

Les courts-bouillons et les fumets sont réalisés préalablement à leur utilisation, puis refroidis avant d’être incorporés dans la préparation de vos plats.

Pour un fumet plus concentré, faire réduire d’1/3.

Pour la conservation : verser le fumet dans des sacs à glaçons et congeler.

Récupérer l’eau de vos coquillages pour l’incorporer à vos préparations.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fumet de coquilles Saint Jacques** | |
|  |  |
|  | Recette pour 1 litre  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 20 minutes |
| **Ingrédients** | Vin blanc sec : 1l  Coquilles Saint Jacques : 12 barbes  Echalote : 1 hachée  Ail : 2 gousses hachées  Estragon : 1 tige ciselée,  Sel, poivre |
|  |  |
| **Recette** | Rincer abondamment les barbes de coquilles Saint Jacques  Les égoutter  Ciseler l’échalote, l’ail et l’estragon  Verser le vin, ajouter l’échalote, l’ail et l’estragon  Porter à ébullition et laisser frémir 10 minutes  Passer le fumet au chinois et laisser refroidir |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fumet de turbot et coquilles Saint Jacques** | |
|  | Recette 2 litres  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Turbot : les parures d’un turbot  Barbes de coquilles Saint Jacques  Oignons : 2  Carottes : 2  Céleri : 1 branche  Bouquet garni : 1 (laurier, thym, persil, vert de poireau)  Eau : 2nlitres  Sel : 7 g par litre  Poivre : en grain et moulu |
|  |  |
| **Recette** | Rincez les parures et les barbes des coquilles  Les plongez dans l’eau froide,  Emincez les oignons, les carottes et la branche de céleri,  Ajoutez les oignons, les carottes, le céleri, le bouquet garni,  Salez et poivrez  Portez à ébullition et laisser frémir 20 minutes, écumer,  Passez le fumet au chinois et laisser refroidir |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fumet de moules** | |
|  | Recette pour 1 litre  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 20 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Vin blanc sec : 1l  Moules : 2kg  Echalote : 1 hachée,  Ail : ¼ de gousse hachée,  Estragon : 1 tige ciselée,  Poivre,  Pas de sel |
|  |  |
| **Recette** |  |

Pour les fumets de coques, palourdes ou praires, procédez comme pour le fumet de moules.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fumet de seiches** | |
|  | Recette 1 litre  Temps de préparation : 30 minutes  Temps de cuisson : 30 minutes |
|  |  |
| **Ingrédients** | Pour 1 litre :  - têtes de seiches : 1kg,  - vin blanc sec ou de vin rouge corsé : 50cl  - eau : 50cl  - oignon : 1  - ail : 1 gousse  - carotte : 1  - bouquet garni : 1  - sel, et poivre |
|  |  |
| **Recette** | 1 – Rincez les têtes de seiches et les égoutter,  2 – Pelez l’oignon, la gousse d’ail, épluchez la carotte et coupez la en rondelles,  3 – Dans une casserole, versez le vin blanc, l’eau, ajoutez l’oignon, l’ail, la carotte, le bouquet garni, le sel et le poivre,  4 – Portez à ébullition et faites cuire à légers frémissement pendant 20 minutes, écumez si besoin,  5 – Passez le fumet au chinois en appuyant avec spatule en bois,  6 – Laissez refroidir |



**Chausey – Cardinale Ouest**

**Modes de cuisson des poissons**

Les poissons, les coquillages ou les crustacés peuvent se préparer :

* Pochés
* Grillés
* Au four en plat en sauce
* Au four en papillotes
* Poêlés
* Rôti
* Panés
* Au micro-onde
* En carpaccio
* En croûte de sel

Les poissons peuvent aussi se fumer



**Chausey – Le Sound : La tour Eiffel**

**Les sauces**

**Sauce au vin blanc**

**Beurre blanc**

**Sauce hollandaise**

**Sauce béarnaise**

**Sauce américaine**

**Beurre blanc**

Dans une casserole, verser 25cl de vin blanc sec,

Ajouter une échalote finement hachée

Faire cuire doucement

Hors du feu, ajouter 50g de beurre et faire fondre

Assaisonner : saler et poivrer

**Sauce américaine**

La sauce américaine se prépare avec des étrilles.

Préparer un fumet en faisant suer dans du beurre : carotte, oignon, étrilles

Flamber au cognac

Ajouter 10cl de vin blanc sec et 1 litre d’eau

Faire réduire

Lier avec un roux : faire fondre 35g de beurre, ajouter 35g de farine, puis ajouter la réduction,

Assaisonner : saler, poivrer.

**Sauce au vin blanc**

La sauce au vin blanc s’accommode pour les poissons pochés.

Utiliser le fumet du poisson cuisiné.

Le faire réduire.

Ajouter de la crème liquide : 20cl pour 4 personnes et faire réduire

Ajouter petit à petit 40g de beurre

Faire fondre doucement hors du feu

Assaisonner : saler et poivrer de préférence avec du poivre blanc

**Sauce béarnaise**

Dans une casserole, faire bouillir 50cl du vin blanc sec avec des échalotes hachées

Faire réduire de moitié

Passer au tamis

Ajouter 4 jaunes d’œufs,

Monter en sabayon

Incorporer le beurre clarifié

Assaisonner : saler, poivrer.

**Sauce hollandaise**

Faire chauffer à feu doux (60°) ou au bain Marie 4 jaunes d’œufs avec 1 cuillère à soupe d’eau

Monter en sabayon en fouettant vivement

Ajouter hors du feu 250g de beurre clarifié

Monter comme une mayonnaise

Ajouter le jus d’1/2 citron et assaisonner

**Chausey – La Roche Hamon : Parcs à moules et à huîtres**

**Trucs et astuces**

**CUISSON DU BOUQUET** : En revenant de votre pêche aux bouquets, ramener un peu d'eau de mer. La faire bouillir, bien poivrer, y jeter les bouquets et, arrêter la cuisson à reprise de l'ébullition. Ils seront beaucoup plus rouges et plus faciles à décortiquer que cuits dans l’eau douce salée.

**CUISSON DE LA SEICHE** : Mettre les blancs de seiche dans un panier à cocote minute avec deux centimètres d'eau et laisser cuire 10 minutes à la vapeur. Votre seiche sera moelleuse et préparer la avec la sauce de votre choix.

**CUISSON DES TOURTEAUX** : Mettre les tourteaux dans l'eau tiède. Au bout de cinq minutes, saler, poivrer. Dès l'ébullition, faire cuire 20 minutes environ. De cette façon les tourteaux ne perdront pas leurs pattes.

**DECOUPE D’UN CRUSTACE VIVANT** : Si vous voulez cuisiner ou découper un crustacé vivant, ce qui n'est pas toujours agréable, tremper le dans l'eau vinaigrée, alors, il s'endormira et vous pourrez le préparer plus facilement.

**POUR RATTRAPER UNE MAYONNAISE** : Dans une petite quantité de mayonnaise, incorporer 1 cuillère d’eau chaude, mélanger puis incorporer le reste de la mayonnaise ;

**POUR RATTRAPER UNE SAUCE CHAUDE QUI TOURNE** : Mixer un glaçon dans la sauce.

**POUR DECOUPER UN CARPACCIO** : passer le poisson, les noix de Saint Jacques ou les queues de crustacés quelques minutes au congélateur pour faciliter une découpe fine.

**KIT CARPACCIO DU PECHEUR :** lors de vos sorties en mer, il ne faut pas oublier son kit carpaccio pour vous préparer un carpaccio de poisson pour le repas à bord du bateau.

Ce kit comprend :

* Une planche à découper
* Un couteau à filet
* un récipient
* Une petite bouteille d’huile d’olive
* Une petite boite de piment d’Espelette
* Une petite boite de gingembre moulu ou mieux un petit morceau de gingembre frais
* Une petite boite de fleur de sel
* Un citron vert

Dès vos premières prises choisir un beau poisson (dorade, lieu, maquereau, chinchard, tacaud, ou vieille) :

* Vider le poisson le rincer à l’eau de mer
* Lever les filets, les faire sécher quelques minutes
* Découper vos filets en fines lamelles
* Les déposer dans un récipient
* Arroser avec l’huile d’olive
* Ajouter le gingembre
* Presser le citron vert dessus
* Saler poivrer
* Laisser mariner au frais au moins trente minutes

C’est prêt, c’est frais et en plus c’est bon.



**Mes notes**

**Mes notes**

**Vue de Granville**