



Atelier du CPAG

29 novembre 2019

La cuisine des chefs de bord

1 – Je pêche et je cuisine sur le bateau

2 – Retour de pêche à la maison

3 - Je fume ma pêche

Merci aux chefs de bord :

Patrick Alves

Jean-Luc Briault

Patrick Costils

Christophe Dupard

Marc Dupard

Jean-Marie Leprovost

Dominique Planchon

L'ardoise d'uchef de bord

1 – Je pêche et je cuisine sur le bateau :

**Carpaccio de dorade
Céviche de dorade
Carpaccio de coquilles Saint-Jacques**

2 – Retour de pêche à la maison :

**Bisque d'étrilles
Rillettes de maquereaux
Coques au vinaigre balsamique
Cassolette de fruits de mer
Lisettes confites à la tomate
Margattes façon wok
Filets de vieilles panés
Filets de lieu jaune sauce paprika
Dorade express au four**

Les fumets :

- Fumet de coquilles Saint-Jacques
ou de bouquets**
- Fumet de turbot et de coquilles**

3 – Je fume ma pêche :

**Maquereaux fumés à froid
Poissons fumés : dorade – lieu - bar**

Carpaccio de dorade

Chef de bord :

Marc Dupard

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de repos : 1 heure

Ingrédients

2 à 3 dorades de 300 à 400 g
20 g de gingembre frais
60 g d'échalote
2 citrons jaunes
2 citrons verts
Persil
Ciboulette
Huile d'olive
Sel, poivre

Recette

Dans un récipient (plat type Tupperware ou bac à glace avec couvercle) mettre le jus des citrons, les échalotes ciselées, le gingembre, le persil et la ciboulette coupés menus

Ajouter l'huile d'olive jusqu'à recouvrir la préparation

Dès la pêche des premiers poissons :

Lever les filets

Les mettre dans la préparation

Prendre soin que les morceaux de poissons soient bien recouverts

Laisser reposer une heure

Remuer et déguster aussitôt

Céviche de dorade

Chef de bord :

**Jean-Marie
Leprovost**

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 0

Ingrédients

300 g de filets de dorade
1 tomate
1 avocat
1 citron vert
1 oignon rouge
2 brins de coriandre

Recette

Détailler les filets de dorade en cubes
Epépiner la tomate et couper l'avocat en cubes
Couper l'oignon rouge en fines lamelles
Ciseler la coriandre
Saler, poivrer et ajouter la moitié du jus de citron vert
Mélanger et rectifier
Servir bien frais

Carpaccio de coquilles Saint-Jacques

Chef de bord :

Patrick Costils

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

Ingrédients

12 coquilles Saint-Jacques
1 citron
Ciboulette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Poivre blanc
Fleur de sel, poivre

Recette

Ouvrir et décortiquer les coquilles Saint-Jacques
Les sécher dans un papier absorbant
Peler le citron et le couper en petits dés
Ciseler la ciboulette
Mélanger avec l'huile d'olive

Préparer 4 assiettes
Passer les à l'huile d'olive
Saler, poivrer
Couper et ranger les coquilles Saint-Jacques au fur et à mesure
Mettre sur le carpaccio les dés de citron et la ciboulette
Ajouter la fleur de sel
Laisser reposer au frais 30 minutes
Servir

Bisque d'étrilles

Chef de bord :

Patrick Alves

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Ingrédients

Étrille : 12

Carottes : 2

Oignon : 1

Echalotes : 2

Poireaux : 2

Concentré de tomates : 2 cuillères à soupe

Orange : 1 pour les zestes

Gingembre frais : 1 rondelle

Riz : 3 cuillères à soupe

Vin blanc sec

Beurre : 50g

Huile neutre : 3 cuillères à soupe

Sel, poivre

Recette

Mettre immédiatement les étrilles au frais pour éviter qu'elles ne produisent de l'ammoniaque

Eplucher les carottes et le couper en morceaux

Dans un faitout, mettre l'huile et les 50g de beurre et faire fondre le beurre

Incorporer les étrilles, les carottes, l'oignon coupé, l'échalote ciselée, les poireaux, le concentré de tomates, la rondelle de gingembre épluché, les zestes d'orange

Ajouter le vin blanc sec, saler, poivrer

Laisser mijoter 1h30

Passer au chinois

Servir avec une cuillère de crème fraîche au centre de chaque assiette

Rillettes de maquereaux

Chef de bord :

Patrick Costils

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

Ingrédients

10 maquereaux
25cl de crème fraîche épaisse
3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
2 cuillères à soupe de moutarde forte
1 bouquet garni
25cl de vin blanc sec
Sel, poivre

Recette

Faire pocher les maquereaux dans un court bouillon avec le vin blanc pendant 10 minutes
Enlever la peau et les arêtes des poissons
Les émietter
Incorporer la crème fraîche et les moutardes
Saler, poivrer
Bien mélanger le tout à la main

Servir sur de la baguette fraîche ou des toasts chauds

Mettre en bocaux s'il en reste
Conserver au réfrigérateur 3 à 4 jours ou congeler

Coques au vinaigre balsamique

Chef de bord :

**Jean-Marie
Leprovost**

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

3 kg de coques
2 brins de persil
1 brin de coriandre
2 carottes
2 échalotes
15cl de vinaigre balsamique
5 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

Tremper les coques dans de l'eau froide
Puis les laver dans plusieurs eaux

Cuire les coques 8 à 10 minutes à la vapeur avec le persil
et la coriandre
Sortir les coques du cuit vapeur et les laisser refroidir

Peler et détailler les carottes en petits cubes
Cuire 5 minutes à la vapeur

Décortiquer les coques

Dans une casserole, faire fondre à feu doux les échalotes
ciselées dans l'huile d'olive
Ajouter les carottes, le vinaigre balsamique, saler et
poivrer
Porter à ébullition 3 minutes

Ajouter les coques et garder au chaud jusqu'au moment
de servir

Déguster

Cassolette de fruits de mer

Chef de bord :

**Dominique
Planchon**

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

Ingrédients

4 petites poignées de fruits de mer : palourdes, coques, coquilles Saint-Jacques ...
4 pavés de lieu jaune, de tacaud ou de cabillaud
2 cuillères à soupe de crème fraîche
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 gousse d'ail
1 oignon
Curry
Piment
1 noisette de beurre
1 verre de vin blanc sec
Gruyère
Cognac
Sel, poivre

Recette

Dans une poêle, faire revenir les fruits de mer et le poisson dans le beurre, l'ail et l'oignon
Saler, poivrer, ajouter le piment et le curry
Mouiller avec le vin blanc
Ajouter le concentré de tomate
Flamber avec le cognac
Verser le tout dans un plat allant au four
Parsemer de gruyère
Mettre à gratiner au four en position grill le temps de la coloration du gruyère

Déguster

Lisettes confites à la tomate

Chef de bord :

Patrick Alves

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 1/2 heure
Temps de cuisson : 30 minutes pour la sauce et 10 minutes au four

Ingrédients

8 lisettes
300 g de tomate
2 oignons
1 branche de céleri
1 feuille de laurier
4 gousses d'ail
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
50 g de concentré de tomate
1 cuillère à café de sucre
1 branche d'aneth
½ litre d'eau
Huile d'olive
Sel, poivre

Recette

Émincer les oignons, le faire suer dans l'huile d'olive
Ajouter la cuillère à café de sucre
Laisser caraméliser
Déglacer avec le vinaigre de vin
Ajouter le céleri émincé, le laurier, l'aneth, l'ail émincé, les tomates concassées et le concentré de tomate, saler, poivrer et mouiller avec ½ litre d'eau
Laisser mijoter 30 minutes
Ranger les lisettes dans un plat creux
Verser la préparation chaude sur les lisettes
Couvrir le plat d'un papier d'aluminium
Enfourner 5 à 10 minutes à 180°
Laisser refroidir à température ambiante
Conserver au réfrigérateur

Margattes façon wok

Chef de bord :

Jean-Luc Briault

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes et 3 heures de repos

Temps de cuisson : 5 à 6 minutes

Ingrédients

2 belles margattes
3 citrons
ail
huile d'olive
sel, poivre, piment d'Espelette

Recette

Sur le bateau

- Vider les margattes
- les rincer à l'eau de mer

À la maison

- 2 ou 3 heures avant la cuisson :
 - Couper les margattes en lanières d'un centimètre
 - Couper les têtes en quatre avec les tentacules
 - Les mettre dans un saladier et arroser avec le jus de 2 citrons
 - Hacher l'ail
 - Verser l'ail dans le saladier, saler, poivrer et rajouter une pincée de piment
 - Arroser de 4 cuillères d'huile d'olive
 - Bien mélanger l'ensemble
 - Recouvrir d'un film étirable et laisser reposer 2 ou 3 heures

Après le temps de repos

- Faire chauffer à feu vif quelques gouttes d'huile d'olive dans une grande poêle
- Mélanger les margattes dans le saladier et verser le tout dans la poêle très chaude
- Remuer sans cesse pendant 4 à 5 minutes
- Dès le début de la caramélisation verser sur du riz thaï
- Déglacer avec le jus du troisième citron et verser sur le riz

Filets de vieille panés

Chef de bord :

**Christophe
Dupard**

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

2 vieilles de 40 à 50 cm
2 œufs
Huile d'olive
Curcuma
Chapelure
Farine
Sel, poivre

Recette

Lever les filets :

- Déposer la vieille sur la planche à découper
- Avant le couteau à filet, inciser la vieille jusqu'au dessous des ouïes
- Inciser tout le long du haut du dos jusqu'à la queue et progresser la découpe en suivant les arêtes et ce jusqu'au niveau du ventre
- Lever le premier filet
- Retourner la vieille et procéder de la même manière pour le second filet
- Prendre le premier filet et retirer la peau en passant le couteau à filet entre la peau et la chair du filet
- Faire de même pour le second filet

Saler et poivrer les filets avant de les fariner

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle

Déposer les filets dans la poêle et les faire cuire 5 à 8 minutes de chaque côté

Accompagner ce plat de pommes de terre sautées parsemées de persil

Filets de lieu jaune au paprika

Chef de bord :

**Dominique
Planchon**

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Temps de repos : 15 minutes

Ingrédients

4 filets de lieu jaune
4 gousses d'ail
2 échalotes
3 cuillères à soupe de jus de citron
30cl de crème liquide
3 cuillères à soupe de paprika doux
4 cuillères à soupe de parmesan râpé

Recette

Disposer les filets de lieu jaune dans un plat creux
Emincer l'ail et les échalotes et les disposer sur les filets de poisson
Saler, poivrer et arroser de jus de citron

Laisser mariner 15 minutes au réfrigérateur

Placer les filets de lieu jaune dans un plat allant au four
Ajouter le jus de la marinade, la crème liquide et le paprika
Parsemer le tout de parmesan

Mettre au four à 210° pendant 25 minutes

Servir aussitôt

Dorades express au four

Chef de bord :

Jean-Luc Briault

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

Ingrédients

2 dorades de 34 cm minimum ou une de 28 par personne
citron
Tomates
Oignons
Herbes de Provence ou thym
Sel, poivre
½ verre de vin blanc

Recette

Mettre les dorades dans un plat à four après les avoir vidées mais sans les écailler

Couper les tomates, oignons et citrons en rondelles

Insérer une rondelle de chaque ingrédient dans le ventre des dorades

Disposer le reste sur les dorades

Saler, poivrer

Verser dans le plat 1/2 verre de vin blanc

Faire cuire à four chaud thermostat 160° 40 minutes

Remarque : ne pas les arroser, la peau s'enlèvera aisément ainsi que l'arrête centrale

Fumet de coquilles Saint-Jacques ou de bouquets

Chef de bord :

Patrick Alves

Recette pour 1 litre
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

1 litre de vin blanc sec
12 barbes de coquilles Saint-Jacques ou des têtes de bouquets
1 échalote hachée
1 gousse d'ail
1 tige d'estragon ciselé
Sel, poivre

Recette

Rincer abondamment les barbes de coquilles Saint-Jacques
Les égoutter
Ciseler l'échalote, l'ail et l'estragon
Dans une casserole, verser le vin blanc sec, ajouter l'échalote, l'ail, l'estragon et les parures de barbes des coquilles
Porter à ébullition et laisser frémir 10 minutes
Passer au chinois et laisser refroidir
La préparation peut être réduite en poursuivant la cuisson jusqu'à réduction d'1/3 du volume pour plus de puissance du fumet

Fumet de turbot et coquilles Saint-Jacques

Chef de bord :

Recette pour 2 litres

Patrick Alves

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Turbot : les parures d'un turbot
12 barbes de coquilles Saint Jacques

2 oignons

2 carottes

1 branche de céleri

1 bouquet garni (laurier, thym, persil, vert de poireau)

2 litres d'eau

Sel : 7 g par litre

Poivre en grain et moulu

Recette

Rincer les parures de turbot et les barbes de coquilles Saint-Jacques

Les plonger dans l'eau froide

Emincer les oignons, les carottes et la branche de céleri

Les mettre dans l'eau froide du turbot et des coquilles avec le bouquet garni

Porter à ébullition et laisser frémir 20 minutes

Passer le tout au chinois et laisser refroidir

Maquereaux fumés à froid

Chef de bord :

Jean-Luc Briault

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation : 1h30
Temps de fumage : 9h

Ingrédients

16 maquereaux
Gros sel de Guérande
Piment de Cayenne
Poivre 5 baies
Poivre rose

Pour le fumage :
Sciure d'hêtre

Recette

Sur le bateau :

Après avoir vérifié la taille, couper la queue, vider les maquereaux, les rincer à l'eau de mer

À la maison :

- Rincer à nouveau les maquereaux à l'eau claire en prenant soin de bien nettoyer l'intérieur puis les égoutter
- Lever les filets en gardant la peau et bien enlever toutes les arrêtes
- Mettre les filets sur un grand plat, les sécher puis recouvrir chaque filet de gros sel
- Mettre le tout au réfrigérateur 1 heure
- Rincer les filets, les égoutter debout le long d'une passoire
- Etaler les filets sur un torchon coté peau et recouvrir d'un autre torchon, tamponner légèrement pour les sécher sans les abimer
- Une fois les filets bien secs, les saupoudrer du poivre rose, des 5 baies et du piment
- Accrocher par la queue chaque filet, les suspendre dans le fumoir sans qu'ils se touchent

Le fumage :

Allumer votre fumoir avec de la sciure d'hêtre bien tassée dans un serpentin

Laisser se consumer pendant 8 heures, la température ne doit jamais dépassée 40° (attention en été se mettre à l'ombre)

À la fin du fumage :

- Décrocher les filets

- Laisser sécher pendant une heure avant de la mettre sous vide par 4 ou 8 filets
- Conserver dans le bas du réfrigérateur pendant plusieurs jours ou congeler

Astuce

Utiliser les filets pour préparer des verrines de mousse de maquereaux fumés avec zeste de citron, rondelles de concombres et crème fraîche

Remarque

Même recette pour les chinchards et pour les dorades. Ces dernières sont toutefois moins goûteuses et il faut obligatoirement les écailler avant de lever les filets.

Poissons fumés

Dorade – Lieu - Bar

Chef de bord :

Marc Dupard

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Dépendent du degré de fumage et de la teneur en aromates selon le goût de chacun

Recette

Préparer la saumure :

Mélanger sel et sucre : $\frac{3}{4}$ de sel et $\frac{1}{4}$ de sucre

Incorporer les épices à la marinade : laurier, thym, aneth, coriandre, etc...

Frotter les filets de poisson avec la saumure

Placer les filets de poisson sur un plateau et laisser reposer avec le sel 2h30 par kg de poisson

Laver les filets à grandes eaux, les essuyer et les laisser sécher à l'air libre 1h30

Les fumer : de 3 à 7 heures

Saumure à ma façon :

300 g de sel

100 g de sucre

Aneth, ciboulette, ail, baies roses, échalotes, poivre

Conseil d'après mon expérience :

Daurade : filet de 250 g – Salage : 1 heure – Fumage : 3h30

Lieu : filet de 350 g – Salage : 1h15 – Fumage : 4heures