

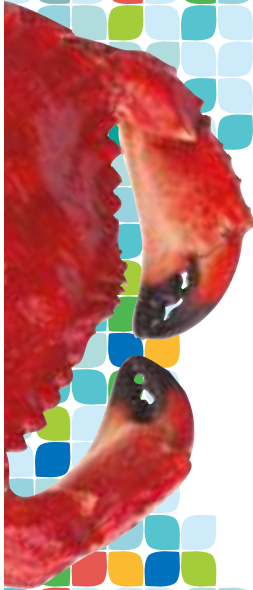


SECRETARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DE LA MER

Liberté
Égalité
Fraternité



Changez
d'habitudes
Changez
de poisson!



www.mer.gouv.fr

Sommaire

p.4 ★ En préambule

p.6 ★ *La sardine*

p.8 ★ *Le tourteau*

p.10 ★ *Le grondin perlton*

p.12 ★ *Le chinchard*

p.14 ★ LA COQUE

p.16 ★ *Le calmaz*

p.18 ★ *Le berlingot de mer*


p.20 ★ *Le maquereau bleu*

p.22 ★ *La palourde grise*

p.24 ★ *Le tacaud*

p.26 ★ *Le coin pratique*





la France, au travers de la politique européenne de la pêche, est fortement engagée dans la protection des ressources halieutiques, qui ne sont pas illimitées. Dernier maillon de la chaîne, le consommateur de poissons, coquillages et crustacés, par son acte d'achat, a un rôle majeur à jouer dans la préservation des ressources marines. Soyez attentif dans vos choix de produits de la mer : privilégiez des espèces de saison et pêchées au large de nos côtes.

Comme pour les fruits et les légumes, chaque saison apporte son lot de produits de la mer. Si la période n'est pas propice à la consommation de votre produit de la mer favori, votre poissonnier vous conseillera d'autres espèces. C'est l'occasion de changer vos habitudes culinaires et de découvrir des produits délicieux et faciles à préparer.

Ce livret **10** de produits vous invite **de la mer,** à découvrir **espèces** à travers

20 recettes
accessibles

Bon marché
et bon appétit !

En préambule

⚠ Attention !

Les périodes de dégustation indiquées dans les pages qui suivent sont données à titre indicatif, car les stocks d'une espèce varient d'une année sur l'autre et d'une zone de pêche à l'autre.

Pour vous assurer que la saison est propice à la consommation d'une espèce, consultez :

- ◆ www.mrgoodfish.com > liste des espèces > toutes les espèces recommandées
- ◆ www.pavillonfrance.fr



👁 De la mer aux étals : regardez l'étiquette

Trois mentions sont obligatoires sur les étiquettes des produits de la mer proposés à la vente :

- ◆ **les dénominations commerciale** et scientifique (nom latin) de l'espèce ;
- ◆ **le mode de production** : *pêché* pour les produits de la pêche maritime, *pêché en eau douce* pour ceux de la pêche en eau douce et *élevé* pour ceux de l'aquaculture ;
- ◆ **la zone de production** : zone de capture pour les produits de la pêche maritime (Atlantique nord-est, Méditerranée, Manche, etc.) ; pays d'origine pour les produits pêchés en eau douce ; pays d'élevage pour les produits issus de l'aquaculture.



🔪 Préparer les produits de la mer vous semble compliqué ?

Écailler et vider un poisson, lever les filets, laver puis décortiquer les coquillages et les crustacés... Certaines de ces actions préalables à la dégustation d'un produit de la mer peuvent être effectuées par votre poissonnier sur votre demande. Vous pouvez également apprendre à les réaliser facilement en suivant pas à pas les conseils pratiques de **Pavillon France** : www.pavillonfrance.fr > les conseils pratiques.

Légende des recettes

- 👤 difficulté
- 🕒 temps de préparation
- € coût
- 👨‍🍳 temps de cuisson

Une question de taille...

Des tailles minimales de capture (parfois des poids minimaux) sont fixées par la réglementation pour de nombreuses espèces de poissons, crustacés et mollusques. Elles sont précisées, le cas échéant, dans ce livret. Les pêcheurs, professionnels et de loisir, sont tenus de les respecter et peuvent être contrôlés par les services de l'État.

Pour en savoir plus : brochure *La pêche maritime de loisir*, disponible sur www.mer.gouv.fr, rubrique Salle de lecture

Poissons
Hors grands migrateurs



Tourteau



Coquillage



Simple et savoureux,
sans être onéreux,
changez vos habitudes culinaires
avec les produits de la mer !

La sardine

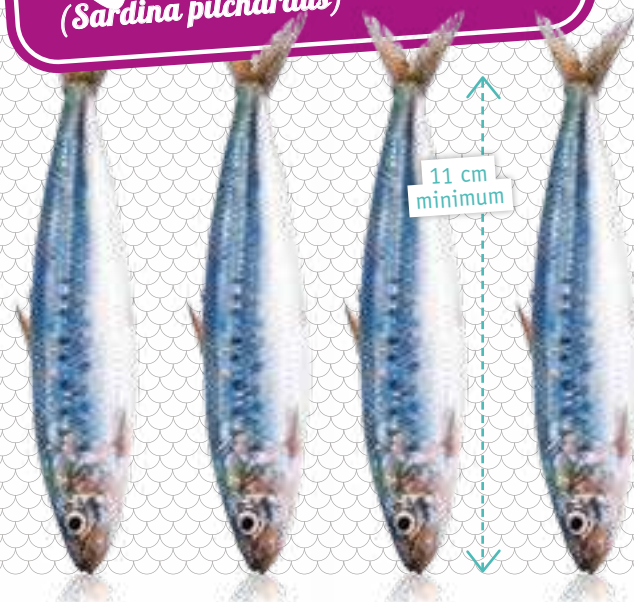
(*Sardina pilchardus*)

Carte d'identité

Évoluant à environ 50 m de profondeur, la sardine forme de grands bancs serrés près des côtes, des îles Britanniques jusqu'à la Mauritanie, en Méditerranée et en mer Noire. Achetée entière fraîche, elle est très appréciée grillée au barbecue. Achetée en conserve, sa chair est fondante et savoureuse. Les plus grosses peuvent aussi être cuisinées en filets. La sardine est une bonne source d'omégas 3 et de calcium, tout en étant l'un des poissons les moins chers du marché.

Quand la déguster ?

De mai à octobre.



Sardines grillées à la moutarde

 //  //  30 min //  6 min // Mode de cuisson : grill ou barbecue

Ingrédients pour 4 personnes





- ★ 1 kg de sardines écaillées, vidées et nettoyées
- ★ moutarde
- ★ herbes de Provence
- ★ huile
- ★ sel

Préparation

- Préchauffer le barbecue ou le grill.
- **Huiler légèrement** les sardines et la surface du grill ou du barbecue pour éviter que les sardines attachent.
- **Sur des pics à brochettes**, disposer plusieurs sardines côte à côte. Badigeonner les sardines avec la moutarde sur chacune de leurs faces, puis les saupoudrer d'herbes de Provence et d'un peu de sel.
- **Faire cuire** au barbecue ou au grill, 2 à 3 minutes de chaque côté selon la taille des sardines.



Sardines en escabèche

 //  //  10 min //  20 min // Mode de cuisson : cocotte ou four

Ingrédients pour 6 personnes

- ★ 1 kg de sardines écaillées, vidées, étêtées et nettoyées
- ★ 4 ou 5 gousses d'ail
- ★ 150 ml de vinaigre de vin ou d'alcool
- ★ piment d'Espelette
- ★ laurier
- ★ huile d'olive
- ★ poivre en grain
- ★ sel

Préparation

- ◆ **Dans une casserole**, verser le vinaigre et la même quantité en eau, soit 150 ml de chaque. Ajouter les grains de poivre, le laurier, l'ail avec sa peau et le piment d'Espelette. Faire chauffer.
- ◆ **Salier le poisson** et le déposer dans une cocotte à fond plat.
- ◆ **Dés l'ébullition** du contenu de la casserole, ajouter 100 ml d'huile d'olive et verser le tout sur le poisson.
- ◆ **Couvrir et mettre à cuire** sur feu très doux pendant 10 min en remuant la cocotte de temps en temps (ne pas mélanger avec une cuillère pour garder les poissons entiers). On peut également mettre les sardines dans un plat au four, toujours couvrir et faire cuire à th. 7 (200°C) pendant 10 min. Laisser refroidir avant de lever les filets.



Astuce

Si vous choisissez des petites sardines, les arêtes seront confites par la cuisson, vous évitant ainsi d'avoir à lever les filets ! Cette préparation, idéale en apéritif ou pour un buffet froid, peut se garder plusieurs jours au réfrigérateur.



Sortez du
TRAIN-TRAIN
 en cuisine
 grâce au GRONDIN
 et à la **sardine** !

La sardine

Le tourteau

(*Cancer pagurus*)

Carte d'identité

Le tourteau, crustacé décapode à carapace rouge, est le plus courant des crabes européens.

Il est surnommé « dormeur » à cause de sa sédentarité apparente. En réalité, la femelle adulte peut parcourir des dizaines de kilomètres au fond de la mer, à son rythme ! Il est principalement pêché au casier, appâté avec du poisson frais, de la Norvège au Maroc, ainsi qu'en Méditerranée jusqu'en mer Égée. Si les Français sont les plus gros consommateurs de tourteau en Europe, ce sont les îles Britanniques qui en produisent le plus.

Quand le déguster ?

De juin à décembre.



Petits flans de tourteau à la ciboulette

 //  //  20 min //  40 min // Mode de cuisson : four

Ingrédients pour 4 personnes




- ★ 4 pinces de tourteau cuites
- ★ 3 oeufs
- ★ 50g de gruyère
- ★ 40 cl de crème fraîche liquide
- ★ quelques brins de ciboulette
- ★ 20g de beurre
- ★ sel, poivre

Préparation

- **Décortiquer** les pinces pour en extraire la chair.
- **Dans un saladier**, casser et battre les œufs en omelette, puis ajouter le gruyère râpé et la ciboulette ciselée. Mélanger le tout.
- **Préchauffer** le four, th. 6 (180°C).
- **Beurrer** quatre ramequins. Y répartir la chair des pinces et verser la préparation. Saler et poivrer. Cuire pendant 40 minutes.
- **Laisser refroidir**. Servir les flans accompagnés d'une salade d'endives.



Cannelloni de tourteau, mangue et coco

 // €€ //  1h30 //  15 min // Repos au réfrigérateur : 2 h 30

Ingrédients pour 2 personnes

- ★ 1 gros tourteau
- ★ 1 échalote
- ★ 15 g de gingembre
- ★ 2 citrons verts
- ★ 15 cl de crème
- ★ 1 mangue mûre
- ★ 1 boîte de lait de coco non sucré
- ★ 3 feuilles de gélatine*
- ★ feuilles de roquette
- ★ 1 botte de ciboulette
- ★ 1 pointe de curry
- ★ 1 pincée de sucre
- ★ sel et poivre

Préparation

- ◆ **Dans de l'eau bouillante salée**, cuire le tourteau 15 min. Le retirer à l'aide d'une écumoire. Le laisser refroidir, puis le décortiquer entièrement en prenant soin qu'il ne reste pas de petit cartilage.
- ◆ **Fouetter la crème** pour obtenir la consistance d'une chantilly.
- ◆ **Éplucher et ciseler l'échalote**. Couper la ciboulette finement, éplucher et râper le gingembre, presser les citrons et conserver les zestes.
- ◆ **Mélanger** la chair de tourteau avec la crème fouettée, l'échalote et la ciboulette, la moitié du jus des citrons, le gingembre, le sel, le poivre et une pointe de curry. Réserver la préparation au réfrigérateur.
- ◆ **Éplucher la mangue**, la couper en fines tranches dans le sens de la longueur, puis les déposer sur du film plastique d'une longueur d'environ 30 cm. Étaler au centre des mangues et sur toute la longueur la préparation à base de tourteau puis rouler le tout de façon à ce que la mangue enveloppe la chair de tourteau. Serrer et faire un nœud à chaque extrémité. Réserver 2 h au réfrigérateur.
- ◆ **Pendant ce temps**, ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer le lait de coco. Incorporer l'autre moitié du jus des citrons, une pointe de sucre, puis les feuilles de gélatine essorées. Couler cette gelée dans un récipient plat sur 2 mm d'épaisseur. Disposer le récipient au frais pendant 2 h afin que la gelée prenne.
- ◆ **Démouler la gelée** de coco et la tailler en rectangles de 15 cm de long sur 5 cm de large.
- ◆ **Détailler**, à l'aide d'un couteau, le cannelloni de tourteau en deux, ôter délicatement le papier film.
- ◆ **Déposer sur chaque assiette** un rectangle de gelée, poser dessus le cannelloni, les zestes de citron vert et servir avec quelques feuilles de roquette pour la décoration.



Le tourteau

* Les 3 feuilles de gélatine (soit 6 g) peuvent être remplacées par 2 g d'agar-agar. Renseignez-vous sur les règles d'utilisation de ce produit.

Le grondin perlon (Chelidonichthys lucerna)

20 cm
minimum



Carte d'identité

Le nom de grondin évoque les grondements que produit ce poisson lorsqu'il dégonfle sa vessie natatoire. Plusieurs espèces de grondins fréquentent l'Atlantique est, du Danemark aux côtes marocaines, mais c'est principalement en mer Celtique et en Manche qu'ils sont pêchés. Les trois espèces vendues sur le marché français sont le grondin rouge, le grondin perlon et le grondin gris. La chair délicate du grondin perlon fait de lui le plus apprécié des trois.

Quand le déguster ?

De août à avril.

Grondin perlon au four

 // € //  15 min //  40 min // Mode de cuisson : four

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 1 grondin perlon d'1 kg minimum
- ★ 1 gros oignon
- ★ 2 tomates
- ★ 20 dl de vin blanc sec (muscadet ou gros plant)
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 20 gr de beurre
- ★ persil, thym
- ★ sel, poivre
- ★ 2 ou 3 tranches de pain toastées

Préparation

- **Préchauffer le four**, th. 7 (210 °C)
- **Émincer l'oignon**, trancher les tomates et les déposer sur le fond d'un plat. Frotter l'ail sur 2 ou 3 belles tranches de pains toastées et les disposer sur l'oignon émincé et les tranches de tomates.
- **Poser par dessus** le grondin perlon vidé, débarrassé de ses nageoires et éventuellement de sa tête. Saler, poivrer, ajouter une branche de thym, un peu de persil haché et déposer quelques noisettes de beurre sur le poisson.
- **Mouiller avec le vin blanc** et enfourner pendant 35 à 40 minutes. Ne pas hésiter à arroser le poisson avec le jus en fin de cuisson.
- **Servir** de préférence accompagné de pommes vapeur.



Grondin perlon et sa compotée du Sud

 //  //  1 h //  30 min // Mode de cuisson : poêle

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 4 filets de grondin de 150 g chacun
- ★ 1 bulbe de fenouil
- ★ 2 cœurs d'artichaut cuits
- ★ 3 jeunes oignons
- ★ 20 olives noires dénoyautées
- ★ 1 citron
- ★ 120 gr de farine de blé
- ★ huile d'olive
- ★ 200 g de polenta (farine de maïs)
- ★ 400 g de purée de tomates
- ★ fleur de sel, poivre

Préparation

- ◆ **Détailler les cœurs** d'artichauts en lamelles et réserver dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils noircissent.
- ◆ **Préparer la polenta** : faire bouillir 75 cl d'eau, verser la polenta et laisser cuire 10 min en remuant. Retirer du feu, assaisonner et ajouter rapidement les olives coupées en quatre. Étaler dans un plat chemisé d'un papier sulfurisé et laisser refroidir. Découper 8 disques avec un emporte-pièce (7 cm de diamètre) et faites dorer les disques à l'huile d'olive dans une poêle. Réserver au four préchauffé à 60 °C (th. 2) jusqu'au dressage.
- ◆ **Pour la compotée** : détailler le fenouil en petits cubes de 5 mm. Passer les cubes à la poêle avec de l'huile d'olive durant 1 min. Ajouter la purée de tomates et laisser réduire à feu doux environ 15 min. Une minute avant la fin de la cuisson, ajouter les oignons préalablement ciselés.
- ◆ **Cuisson du grondin** : passer les filets dans la farine, puis les cuire à la poêle dans l'huile d'olive (le grondin est très fragile, le retourner très délicatement avec une spatule et stopper la cuisson dès que la farine colore).
- ◆ **Dressage** : poser dans le fond de l'assiette les morceaux d'artichaut et deux disques de polenta. Placer par dessus le morceau de grondin. Napper avec la compotée de fenouil. Arroser le bord de l'assiette avec de l'huile d'olive et assaisonner de fleur de sel et de poivre.



Le grondin perlon



Carte d'identité

Présent en Atlantique est, le chincharde commun se déplace en banc et voyage souvent avec le maquereau, avec lequel on le confond parfois. Ce poisson, mal connu des consommateurs français, possède une chair fondante et délicieuse, crue comme cuite. Une autre espèce de chincharde, appelée chincharde à queue jaune (*Trachurus mediterraneus*), vit plus particulièrement en Méditerranée. Les deux espèces, difficiles à différencier, sont vendues sous l'appellation chincharde.

Autres noms

communs : caringue, maquereau anglais, maquereau bâtard, saurel commun ou sévèreau

Quand le déguster ?

Toute l'année.

Le chincharde

(*Trachurus trachurus*)



Ceviche de chincharde

// // 20 min

Ingrédients pour 4 personnes




- ★ 4 filets de chincharde
- ★ 1 botte de coriandre
- ★ 1 oignon frais
- ★ 2 citrons verts
- ★ 1 gros pouce de gingembre
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ sel et poivre

Préparation

- **Assembler la marinade :** presser les citrons, émincer le piment et la coriandre, passer ail et gingembre au presse-ail ou au gratte-ail. Mélanger le tout dans un bol. Réserver.
- **Enlever la peau** des filets et couper de fines lanières de chair en biseau. Disposer dans un plat creux.
- **Verser la marinade** par dessus et mettre au frais pendant 1/2 heure.
- **Disposer les lanières** de poisson sur les assiettes avec un peu de marinade dessus. Saler, poivrer en fonction du goût et disposer de l'oignon frais émincé finement.



Chinchard à l'ail et au persil

 /  //  15 min //  30 min // Mode de cuisson : four

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 1,5 kg de chinchard
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 citron
- ★ 1 cuillère à soupe de persil haché
- ★ 2 dl d'huile d'olive
- ★ 5 cuillères à soupe de croûtons
- ★ sel

Préparation

- **Laver et nettoyer le poisson.** Lever les filets (ou demander à votre poissonnier de le faire).
- **Écraser l'ail** et le mélanger au persil. Saler.
- **Placer le poisson** dans un plat allant au four. Répartir le mélange d'ail et de persil entre les filets, arroser de jus de citron et d'huile d'olive et disposer les croûtons dessus.
- **Mettre au four** préalablement chauffé à th. 6 (180 °C) pendant 30 min, en veillant à arroser le poisson avec le jus de temps à autre.
- **Servir avec des pommes de terre** arrosées du jus et des petites tranches de citron.



★ ★ ★

 Compagnon
 du maquereau,
 on le nomme aussi **Sévèreau**
 aux bords de la Méditerranée.
 Il n'est jamais trop tard
 pour découvrir
 le **Chinchard** :
 le goûter, c'est l'adopter !

Le chinchard

LA COQUE

(CERASTODERMA EDULE)

Carte d'identité

On trouve ce mollusque bivalve sur les rivages de l'Atlantique est, des côtes danoises aux côtes marocaines. Sa pêche, qui se fait exclusivement à pied à l'aide d'un râteau, est pratiquée par les particuliers et les professionnels, ces derniers étant assujettis à des règles spécifiques. L'élevage de coques en milieu naturel s'est développé depuis une vingtaine d'années en Loire-Atlantique. Les coques se consomment crues ou cuites, telles quelles ou décoquillées et cuisinées.





Quand la déguster ?

Toute l'année.

Plaine en automne, elle est moins charnue au printemps.



RATATOUILLE DE CHINCHARD ET COQUES

 //  //  1h //  2h // Mode de cuisson : cocotte

Ingrédients pour 6 personnes

- ★ 2,5 kg de coques
- ★ 6 à 8 filets de chinchard
- ★ 1 kg de tomates
- ★ 4 aubergines
- ★ 4 courgettes moyennes
- ★ 1 poivron vert
- ★ 1 poivron rouge
- ★ 3 oignons
- ★ 8 pommes de terre
- ★ 2 citrons
- ★ 5 navets (facultatif)
- ★ huile d'olive
- ★ thym, laurier
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ coriandre en grains
- ★ paprika
- ★ sel, poivre

PRÉPARATION

- **Laver et éplucher** les aubergines, courgettes et poivrons. Les détailler en dés. Éplucher et émincer les oignons et l'ail. Peler les tomates et les couper en gros morceaux.
- **Nettoyer** les coques (si votre poissonnier ne l'a pas déjà fait).
- **Laver et sécher** les filets de poisson. Enlever les arêtes.



- ◆ **Dans un faitout**, faire revenir quelques minutes l'oignon dans de l'huile d'olive. Y ajouter les coques et le poisson, les assaisonner d'ail, de coriandre, de citron et de paprika. Ajouter les morceaux de légumes, le thym et le laurier. Saler et poivrer.
- ◆ **Couvrir** et mettre à feu très doux pendant environ 2 heures. Au bout d'une heure, ajouter les morceaux de tomates.



Comment les nettoyer

Votre poissonnier vend en général des coques déjà nettoyées (demandez-lui). Si ce n'est pas le cas, il faut éliminer le sable qu'elles renferment : laissez dégorger les coques pendant deux heures dans une bassine d'eau froide à laquelle vous aurez ajouté deux poignées de gros sel. Rincez-les à l'eau claire plusieurs fois. Si besoin terminez le nettoyage en brossant les coquilles.

COQUES AU NATUREL

👨‍🍳 // € // 🧤 15 min // 🕒 10 min // Mode de cuisson : cocotte

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 1 kg de coques
- ★ persil
- ★ 1 échalote
- ★ 1 dl de vin blanc sec

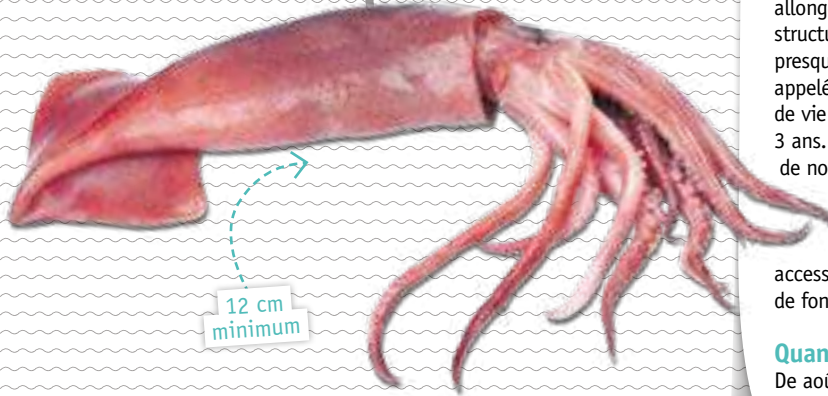
PRÉPARATION

- ◆ **Mettre les coques nettoyées** avec l'échalote ciselée dans une cocotte et commencer la cuisson à feu vif.
- ◆ **Dès ouverture** des premières coques, jeter l'eau et mettre le vin blanc.
- ◆ **Baisser un peu le feu**, poivrer et rajouter le persil effeuillé. Laisser cuire quelques minutes, les coques sont prêtes lorsqu'elles sont toutes ouvertes.



Le calmar

(Loligo vulgaris)



Carte d'identité

Le calmar, aussi appelé calamar ou cornet, est un mollusque céphalopode comme les seiches et les pieuvres. De forme allongée, il possède une structure interne rigide et presque transparente, appelée plume. Sa durée de vie est courte, de 2 à 3 ans. Abondant le long de nos rivages, surtout en Manche, c'est essentiellement une capture accessoire du chalutage de fond.

Quand le déguster ?

De août à mars.

Calmars à l'armoricaine

 //  //  30 min //  1h // Mode de cuisson : cocotte

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 1 kg de calmars entiers
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 2 oignons
- ★ 1/2 litre de vin blanc
- ★ 2 petites boîtes de tomates pelées
- ★ huile d'olive
- ★ sel, poivre
- ★ piment d'Espelette

Préparation

- **Après les avoir vidés**, enlever leur plume et leur peau et couper les tentacules des calmars en petits tronçons et le corps en rondelles.
- **Éplucher** et hacher l'ail et les oignons.
- **Dans une cocotte**, faire chauffer l'huile et y faire revenir les morceaux de calmar pendant 2 min en remuant de temps en temps. Les enlever de la cocotte. À feu doux, faire fondre les oignons puis ajouter l'ail.
- **Remettre les calmars dans la cocotte**, ajouter les tomates pelées, qu'on aura préalablement coupées en morceaux, et leur jus. Saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc. Ajouter éventuellement quelques pincées de piment d'Espelette pour épicer la recette.
- **Poursuivre la cuisson** à feu doux et à couvert pendant près d'une heure en remuant de temps en temps. Servir avec du riz.



Marbré de calmars, parfum d'Orient

👨‍🍳 // €€€ // 🕒 35 min // 🕒 20 min // Repos au réfrigérateur : 24 h //
Mode de cuisson : casserole

Ingrédients pour 6 personnes

- ★ 800 g de calmars (entiers)
- ★ 1 l de bouillon de crustacés ou de fumet de poisson
- ★ 50 g de céleri branche
- ★ 2 g de gingembre frais
- ★ 6 citrons
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 1 botte de coriandre fraîche
- ★ 10 pistils de safran
- ★ 12 feuilles de gélatine*
- ★ 150 g de roquette
- ★ 30 cl d'huile d'olive
- ★ 90 g de sucre
- ★ 1 pincée de piment d'Espelette
- ★ sel et vinaigre

Préparation

- ◆ **Dans une première casserole**, chauffer 1 litre d'eau. Saler et vinaigrer. Y faire cuire les calmars une vingtaine de minutes à frémissement, puis retirer la casserole du feu en laissant les calmars dans leur eau de cuisson.
- ◆ **Pendant ce temps**, retirer les zestes des citrons avec un économe et les blanchir. Presser les jus. Confire les zestes dans le jus avec 80 g de sucre et 10 g de sel pendant 15 min à frémissement.
- ◆ **Éplucher l'ail** et le gingembre, puis les tailler en brunoise avec le céleri. Hacher la coriandre.
- ◆ **Dans une seconde casserole**, chauffer le fumet de poisson (ou bouillon de crustacés) avec la coriandre hachée et incorporer les feuilles de gélatine. Retirer du feu après la première ébullition.
- ◆ **Retirer les calmars encore tièdes** à l'aide d'une écumoire et les déposer dans un récipient large. Ajouter dans ce récipient la brunoise, les zestes de citron confits, les pistils de safran, le sel, le piment d'Espelette et le fumet de poisson. Mélanger.
- ◆ **Chemiser l'intérieur d'un plat** à terrine avec un film plastique afin de faciliter le démoulage. Mouler la préparation dans le plat à terrine et, si possible, poser une presse aussi longue et large que le plat afin d'exercer une pression. Laisser reposer une journée au réfrigérateur.
- ◆ **Blanchir la roquette** pour fixer la chlorophylle. Égoutter et mixer avec l'huile d'olive dans un blender pour obtenir un jus vert.
- ◆ **Découper la terrine** en tranches et servir avec un trait de jus de roquette.

* Les 12 feuilles de gélatine (soit 24 g) peuvent être remplacées par 8 g d'agar-agar. Renseignez-vous sur les règles d'utilisation de ce produit.



Comment les préparer ?

- ◆ Couper la tête des calmars pour la séparer du corps et des tentacules
- ◆ Vider l'intérieur du corps et retirer la plume en tirant dessus
- ◆ Enlever la fine peau qui recouvre le corps en la retournant comme un gant.



Le calmar

Carte d'identité

Originaire de la côte est de l'Amérique, le berlingot de mer est un mollusque gastéropode introduit accidentellement en Europe à la fin du ^{xx}e siècle. Il prolifère surtout en Manche et en mer du Nord, accroché aux rochers ou à d'autres coquillages. On trouve les berlingots empilés les uns sur les autres, jusqu'à dix individus, ce qui leur a valu leur nom latin connoté, *fornicata*.

◆ **Autre nom commun** : crépidule

Quand le déguster ?

Toute l'année.

En France, on considère le berlingot de mer comme une espèce invasive dans les aires ostréicoles : en consommer aide à lutter contre cette invasion ! En dépit de son abondance et de ses qualités gustatives, on ne trouve pas facilement le berlingot de mer sur les étals ; pensez à le demander à votre poissonnier, afin qu'il ait l'idée de s'approvisionner.

Le berlingot de mer

(*Crepidula fornicata*)



3 cm minimum

Berlingots de mer en coquille à la bretonne

🍴 // € // 🧤 15 min // 🍳 20 min // Mode de cuisson : four

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 500 g de berlingots décoquillés (crus ou cuits)
- ★ 4 oignons
- ★ mie de pain trempée dans du lait (2 tranches)
- ★ 4 échalotes
- ★ ail
- ★ beurre
- ★ chapelure



Préparation





- ◆ **Hacher finement le persil**, les oignons et les échalotes. Les faire revenir doucement dans le beurre. Remuer souvent. Quand les oignons sont bien fondus, ajouter la mie de pain égouttée et une pointe d'ail. Poivrez et laissez cuire 3 à 5 min. Ajouter les berlingots après avoir éteint le feu.
- ◆ **Emplir 4 coquilles de Saint-Jacques ou 4 cassolettes** de cette préparation. Saupoudrer de chapelure et parsemer de noisettes de beurre. Faire gratiner au four 10 minutes, th. 7 (210 °C).



Comment le préparer ?

Le berlingot de mer est vendu soit décoquillé (frais ou surgelé), soit entier (frais). Si vous achetez des berlingots entiers, les nettoyer sous l'eau du robinet et les brosser. Les pocher 3 minutes dans un court-bouillon ou de l'eau légèrement salée, puis les égoutter avant de les sortir de leur coquille à l'aide d'une pique.

Soupe de berlingots de mer

 //  //  20 min //  25 min // Mode de cuisson : cocotte

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 250 g de berlingots décoquillés (crus ou cuits)
- ★ 1,5 kg de carottes
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 10 cl de crème fraîche
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 2 pommes de terre
- ★ persil pour garniture



Préparation

- ◆ **Éplucher et laver les carottes** et les pommes de terre, les détailler en rondelles. Peler l'ail, le mettre avec les carottes, les pommes de terre et le bouquet garni dans une cocotte. Verser 1,5 litre d'eau, poivrer et faire cuire 25 minutes. Oter le bouquet garni.
- ◆ **Mixer pour obtenir une soupe**, ajouter la crème fraîche, vérifier l'assaisonnement et réserver.
- ◆ **Faire chauffer l'huile** dans une poêle et y mettre les berlingots à dorer, quelques secondes suffisent.
- ◆ **Au moment de servir**, réchauffer la soupe quelques instants, répartir les berlingots et le persil dessus.



Accroché

à l'huître ou au bulot

il VOYAGE INCOGNITO ;

faites-lui une place DANS VOTRE FRIGO,

demandez le

berlingot !

Le berlingot de mer

Le maquereau bleu

(*Scomber scombrus*)



Carte d'identité

Le maquereau bleu se reconnaît à sa belle robe zébrée aux reflets irisés. C'est un poisson pélagique grégaire : il vit et se déplace en bancs de taille impressionnante, jusqu'à 200 m de profondeur. On le trouve dans l'Atlantique est, des côtes islandaises à la mer de Barents, et jusqu'aux côtes de l'Afrique de l'ouest. Il fréquente aussi la mer Méditerranée et la mer Noire. C'est un poisson semi-gras, riche en omégas 3.





Quand le déguster ?
De mars à octobre.

18 cm minimum

selon la zone de pêche :
18 cm en Méditerranée,
20 cm en Atlantique
et Manche, 30 cm en mer
du Nord.



Rillettes de maquereau

 //  //  30 min //  20 min // Mode de cuisson : four

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 1 maquereau vidé et écaillé
- ★ 1 œuf dur
- ★ 1 cuillère à café de moutarde
- ★ 1/4 de yaourt grec
- ★ 1 citron jaune
- ★ sel, poivre
- ★ 1 cuillère à soupe de persil haché
- ★ 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- ★ 1 échalote émincée
- ★ la chair d'un avocat, écrasée à la fourchette

Préparation

- **Faire cuire le maquereau** au four en papillote, environ 20 minutes (tout dépend de la grosseur du poisson). Désarêter la chair du poisson et l'écraser grossièrement.
- **Ajouter aux miettes de maquereau** : l'œuf dur écrasé, la moutarde, le yaourt, les herbes, l'échalote, le sel et le poivre.
- **Mélanger l'avocat** écrasé avec le jus de citron et ajouter à la préparation précédente.
- **Dresser dans chaque assiette** avec un emporte-pièce et décorer selon votre goût, avec une feuille de salade, des tomates cerises, etc.





Filets de maquereau aux piments et oignon

 //  //  15 min //  25 min // Mode de cuisson : poêle

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 8 filets de maquereau
- ★ 8 piments verts doux
- ★ vinaigre
- ★ 2 ou 3 oignons
- ★ huile d'olive
- ★ piment d'Espelette
- ★ sel

Préparation

- ◆ **Laver les piments**, les épépiner et les couper en lanières ; émincer les oignons.
- ◆ **Dans une poêle, verser l'huile d'olive**, ajouter les piments et les oignons et laisser cuire à feu doux. Lorsqu'ils commencent à dorer très légèrement, saler et saupoudrer d'une demi-cuillère à café de piment d'Espelette, retirer du feu et réserver.
- ◆ **Saler les filets de maquereaux**. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y saisir les filets de poisson côté peau. Laisser cuire avant de les retourner. Continuer la cuisson encore 2 à 3 minutes. Couvrir et réserver.
- ◆ **Remettre la poêle** contenant les piments et les oignons à chauffer à feu doux et verser un filet de vinaigre. Laisser évaporer l'alcool du vinaigre 2 minutes.
- ◆ **Placer les filets de maquereau** dans le plat de service et arroser avec la sauce. Servir immédiatement.



Le maquereau bleu

La palourde grise

(*Ruditapes decussatus* - *Ruditapes philippinarum*)

Carte d'identité

Deux espèces de palourde grise sont pêchées le long de nos côtes : la palourde européenne (*Ruditapes decussatus*) et la palourde japonaise (*Ruditapes philippinarum*), celle-ci ayant été introduite dans les années 1970 pour l'élevage. Ce mollusque bivalve s'enfouit profondément dans le sable pour échapper à ses prédateurs. Il est principalement pêché à pied à marée basse, par des professionnels ou de manière récréative par des particuliers, sur les côtes de l'Atlantique. On le trouve aussi en Méditerranée.

Quand la déguster ?

Toute l'année.

Elle est meilleure au printemps.



3,5 cm
minimum

Spaghetti alle vongole



// €€ // 🧤 15 min // 🍲 10 min // Mode de cuisson : cocotte

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 800 g de palourdes
- ★ 2 cuillères à soupe de persil haché
- ★ 1 piment rouge haché (facultatif)
- ★ 500 g de spaghetti
- ★ 1 gousse d'ail hachée
- ★ sel, poivre
- ★ 1 petit verre de vin blanc sec
- ★ 1 échalote hachée
- ★ huile d'olive

Préparation





- Rincer les palourdes plusieurs fois à l'eau froide.
- Mettre l'eau à bouillir pour les spaghetti puis les faire cuire.



- ◆ **Pendant ce temps**, faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire revenir l'ail, l'échalote et le piment (facultatif) quelques secondes. Ajouter les palourdes. Rajouter le vin, le sel et le poivre et amener à ébullition.
- ◆ **Couvrir** et laisser cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les palourdes soient ouvertes.
- ◆ **Égoutter** les spaghettis et les verser dans la sauteuse avec le persil. Bien remuer et servir aussitôt.



Velouté de haricots secs aux palourdes et à l'andouille

 //  //  10 min //  20 min // Mode de cuisson : cocotte et poêle

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 800 g de palourdes
- ★ 150 g de haricots secs
- ★ 200 g de beurre
- ★ 1 tête d'ail
- ★ 1 cl de crème liquide
- ★ 6 échalotes grises
- ★ 10 cl de vin blanc
- ★ 75 g d'andouille
- ★ sel

Préparation

- ◆ **Faire tremper les haricots secs la veille.** Les faire cuire dans 3 à 4 fois leur volume d'eau avec l'ail dégermé et 100 g de beurre. Saler en fin de cuisson, mixer et passer dans une passoire très fine. Réserver au chaud.
- ◆ **Cuire pendant 8 min les palourdes** avec les échalotes ciselées, le reste du beurre et le vin blanc. Laisser refroidir.
- ◆ **Filter le jus** et le mélanger à la purée de haricots. Enlever les coquilles des palourdes. Couper l'andouille en petits dés, faire revenir à la poêle et ajouter les palourdes.
- ◆ **Ajouter** la crème au velouté.
- ◆ **Dresser dans une assiette** creuse le velouté et au centre les palourdes revenues à l'andouille.



Conseil pratique

Comme pour les coques, si votre poissonnier ne vend pas les palourdes déjà nettoyées, éliminez le sable qu'elles renferment en les laissant dégorger pendant deux heures dans une bassine d'eau froide à laquelle vous aurez ajouté deux poignées de gros sel. Rincez-les à l'eau claire plusieurs fois. Si besoin terminez le nettoyage en brossant les coquilles.

Carte d'identité

Le tacaud est de la même famille que le lieu noir et que le merlan, avec lequel il est souvent confondu (famille des gadidés). Il se déplace en petits bancs dans les eaux côtières du golfe de Gascogne, de la mer Celtique et de la Manche. Poisson à la chair fine et fragile, on le trouve frais entier ou en filets sur les marchés littoraux, mais plus rarement dans les terres où il est présenté en filets surgelés.

◆ **Le tacaud** n'est pas soumis à une taille minimale de commercialisation.

Quand le déguster ?

Le tacaud peut être consommé toute l'année.

Le tacaud

(*Trisopterus luscus*)



Filets de tacaud à la farine et à l'œuf

🍴 // € // 🧤 15 min // 🍳 10 min // Mode de cuisson : poêle

Ingrédients pour 4 personnes





- ★ 8 filets de tacaud
- ★ 2 œufs entiers
- ★ sel et poivre
- ★ farine
- ★ huile d'olive

Préparation

- ◆ **Dans un saladier**, battre les oeufs et saler.
- ◆ **Saler et poivrer les poissons.** Passer les filets à la farine puis dans l'œuf.
- ◆ **Dans une poêle**, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Déposer les filets de poisson, toujours en commençant par le côté peau. Laisser dorer de chaque côté.
- ◆ **Déguster chaud** accompagné d'un filet de citron ou froid avec un peu de mayonnaise.



Cassolette de tacaud sur fondue de poireaux et sa crème au cidre

 //  //  10 min //  30 min // Mode de cuisson : casserole et four

Ingrédients pour 4 personnes

- ★ 560 g de filets de tacaud
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 4 cl de cidre brut
- ★ 120 g de poireaux
- ★ chapelure
- ★ beurre doux
- ★ sel, poivre

Préparation

- ◆ **Préchauffer** le four th. 6 (180°C).
- ◆ **Réduire le cidre** de moitié dans une casserole à feu vif.
- ◆ **Préparer la fondue de poireaux** : faire revenir les poireaux lavés et émincés dans une casserole à feu assez doux avec du beurre, du sel et du poivre.
- ◆ **Garnir** 4 cassolettes avec la fondue de poireaux.
- ◆ **Déposer les filets** de tacaud désarêtés sur la fondue de poireaux.
- ◆ **Ajouter** la crème à la réduction du cidre, assaisonner, verser dans les cassolettes.
- ◆ **Saupoudrer** de chapelure et mettre au four pour 15 min.



ne vous fiez pas
à son nom :
le **tacaud**
est la *Rolls*
des poissons 

Le tacaud

Le coin pratique



Sachez apprécier la fraîcheur des produits de la mer

- ◆ **Un poisson entier bien frais** a une chair ferme et élastique, des yeux bombés et transparents et les branchies rouge à rosé.
- ◆ **Les coquillages bivalves**, comme les coques et les palourdes, sont vendus vivants. Leur coquille doit être fermée ou, si elle est entrouverte, doit se refermer rapidement lorsqu'ils sont manipulés. Une odeur forte et désagréable est souvent l'indice d'un coquillage qu'il ne faut pas consommer.
- ◆ **Les crustacés vendus vivants** doivent être réactifs et mobiles quand on les manipule. Une odeur ammoniacquée est signe d'un manque de fraîcheur.



Comment les conserver ?

- ◆ **Un poisson frais** doit être consommé rapidement après l'achat : ne le gardez pas plus de 48 h au réfrigérateur - vidé et nettoyé - avant de le cuisiner. Vous pouvez également le congeler, que ce soit le poisson entier vidé et nettoyé, ou bien seulement les filets. La décongélation se fait au réfrigérateur.
- ◆ **Les coquillages vivants** sont conservés dans la partie basse du réfrigérateur sous un linge humide. Leur durée de conservation maximum varie selon l'espèce, mais dépasse rarement 72 h. **La coque fraîche** ne se conserve pas plus d'une douzaine d'heures. **La palourde fraîche** jusqu'à 72 h. Dans tous les cas, mieux vaut les consommer rapidement.



Préparer un poisson au court-bouillon

Le temps de cuisson d'un poisson au court-bouillon varie selon le produit cuisiné et sa taille : demandez conseil à votre poissonnier !

INGRÉDIENTS pour un poisson entier de 1,2 kg

- ★ 2 carottes en rondelles
- ★ 3 échalotes ciselées
- ★ 10 cl de vin blanc ou de vinaigre de vin
- ★ 2 branches de céleri coupées en tronçons

- ★ 1 bouquet garni
- ★ suffisamment d'eau pour immerger le poisson

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et baisser le feu afin de garder une ébullition douce pendant 10 minutes.

Laisser refroidir le court-bouillon avant d'y plonger le poisson. Porter à ébullition et cuire à couvert le temps préconisé pour le poisson que vous préparez. S'il doit être mangé froid, le laisser refroidir dans le court-bouillon.

◆ **Les crustacés vivants** peuvent se garder selon les cas 24 à 48h au réfrigérateur, enveloppés dans un linge humide. Après cuisson, ils peuvent se garder au frais jusqu'à 48h, mais il est préférable de les déguster rapidement !



Des alliés pour votre santé

Les **poissons gras**, comme le **maquereau** et la **sardine**, sont riches en acides gras essentiels (en particulier omégas 3 mais aussi omégas 6) qui ont des vertus pour la santé (par exemple, protection du système cardio-vasculaire). Les poissons maigres, comme le chinchard et le tcaud, contiennent très peu de lipides. Dans tous les cas, l'apport calorique est faible à moyen suivant l'espèce consommée. Les coquillages et crustacés sont peu caloriques, riches en protéines de bonne qualité, pauvres en lipides et quasiment dépourvus de glucides.

Les **produits de la mer sont aussi riches en nutriments** (vitamines, minéraux et oligo-éléments). En particulier, ils sont une excellente source de fer, iode, phosphore, magnésium, calcium.

Les **poissons sont classés en trois catégories** en fonction de leur teneur en matière grasse (MG).

POISSON MAIGRE

< 5% de MG

ex. : tcaud, chinchard

POISSON SEMI-GRAS

< 10% de MG

ex. : grondin perlon

POISSON GRAS

> 10% de MG

ex. : maquereau, sardine

En cas de doute, demandez conseil à votre poissonnier.

Glossaire

- ★ **AGAR-AGAR** poudre gélifiante obtenue à partir d'algues rouges.
- ★ **BLANCHIR** plonger un aliment quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, puis aussitôt dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson.
- ★ **BRUNOISE** légumes détaillés en petits dés d'environ 2 mm.
- ★ **CHEMISER** revêtir les parois d'un moule de papier sulfurisé ou d'un produit alimentaire.
- ★ **EMPORTE-PIÈCE** instrument servant à découper, dans de la pâte ou une préparation solide, des formes choisies.
- ★ **POCHER** cuire un aliment dans un liquide (eau, lait...) frissonnant.

Préparer un fumet de poisson

Dans le poisson tout est bon ! Les parures (tête, arête centrale, peau) sont la base du fumet. N'hésitez pas à les demander au poissonnier.

INGRÉDIENTS pour 1 litre

- ★ 500 g de parures de poisson rincées
- ★ 1 carotte en rondelles
- ★ 2 échalotes émincées
- ★ 2 gros champignons de Paris en lamelles
- ★ eau et vin blanc (2/3, 1/3) pour immerger le tout

- ★ 1 bouquet garni, poivre

Faire revenir 5 min dans l'huile d'olive parures, échalotes, carotte et champignons. Ajouter vin blanc, eau, bouquet garni et poivre. Laisser cuire 40 à 50 min à feu doux. Laisser refroidir et filtrer.

À bientôt chez votre poissonnier...



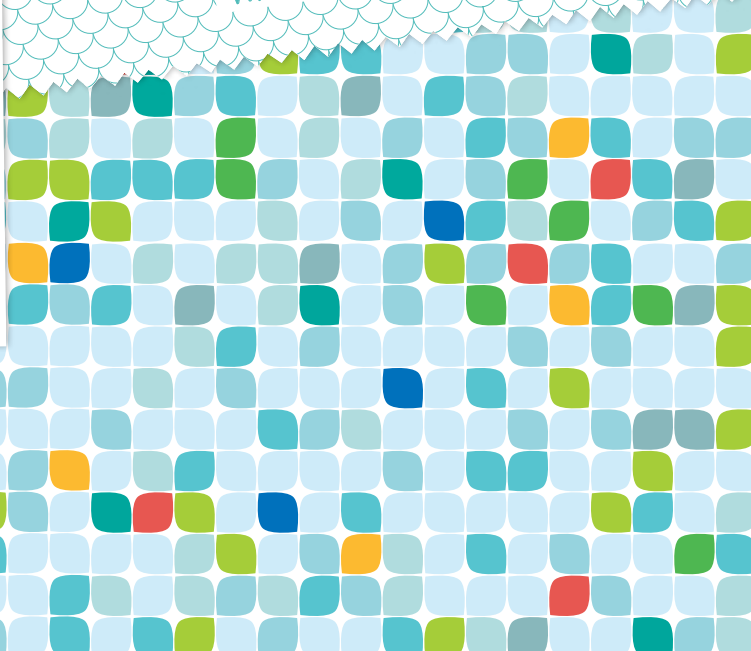
Découvrez les espèces recommandées pour la saison en cours et des recettes pour les cuisiner sur :

- www.mrgoodfish.fr
- www.pavillonfrance.fr



FRANCE FILIÈRE PÊCHE

En savoir plus : www.mer.gouv.fr



**SECRETARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DE LA MER**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Ref. DICOM-DPMA/BRO/13216-4 - Décembre 2022 - **Chef de projet :**
S. Youssi **Conception graphique :** F. Chevallier **Secrétariat de rédaction :**
I. Flégo **Contribution éditoriale :** O. Brosseau (SG/DICOM/DIE)
Crédits photo : Fotolia à l'exception de p. 5 (pêcheurs et pêcheur à pied) :
L. Mignaux/Terra - p. 4 (étalage poissonnerie), p. 12 (chinchard) et
p. 18 (berlingot de mer) : O. Brosseau - p. 24 (tacaud) : F. Chevallier

Impression : MTECT/SG/SPSSI/ATL2 - Brochure imprimée sur du papier certifié
écolabel européen, www.eco-label.com

