

LE GRAND LIVRE
de la
cuisine
de la mer



LES POISSONS



BAR À L'ÉMULSION

de sauge

POUR 4 PERSONNES

4 PAVÉS DE BAR DE 120 G
10 FEUILLES DE SAUGE
60 G DE BEURRE DEMI-SEL
1 CUILLERÉE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
SEL
POIVRE

ÉMULSION

12 FEUILLES DE SAUGE
25 CL DE CRÈME FLEURETTE
1 CITRON JAUNE BIO
SEL
POIVRE

GARNITURE

200 G DE SALICORNES
12 PETITES COURGETTES FLEURS
2 CUILLERÉES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
SEL
POIVRE

Préparer l'émulsion

- Porter à ébullition la crème fleurette.
- Hors du feu, ajouter 10 feuilles de sauge froissées. Laisser infuser à couvert pendant 30 min.
- Filtrer. Ajouter les 2 feuilles de sauge restantes ciselées, le zeste et le jus de citron. Saler, poivrer.
- Au moment de servir, chauffer la crème. L'émulsionner au mixeur plongeant.

Préparer la garniture

- Mettre les salicornes à dessaler dans un grand bol d'eau froide pendant 30 min en changeant trois fois l'eau. Égoutter. Au moment de servir, les plonger 1 min dans une casserole d'eau bouillante non salée. Égoutter.
- Réserver au chaud.
- Laver, couper les courgettes fleurs en deux dans la longueur. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les courgettes pendant 3 min à feu moyen. Saler, poivrer.
- Réserver au chaud.
- Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les feuilles de sauge. Poêler les pavés de bar côté peau à feu moyen pendant environ 4 min en les arrosant régulièrement. Saler, poivrer.
- Dresser dans chaque assiette un pavé de bar. Répartir les salicornes et les courgettes. Arroser généreusement d'émulsion à la sauge.

Savourer aussitôt.



SAUMON À L'UNILATÉRALE

POUR 4 PERSONNES

800 G DE FILET DE SAUMON
ÉPAIS COUPÉ EN QUATRE
SEL FIN DE GUÉRANDE
POIVRE À STEAK

SAUCE CRÈME-CITRON

LE JUS DE 1 CITRON
20 CL DE CRÈME FRAÎCHE
50 G DE BEURRE DEMI-SEL

- Saupoudrer une poêle antiadhésive de sel fin de Guérande et faire chauffer sur feu vif.
- Y déposer les morceaux de saumon, côté peau en dessous.
- Faire cuire 10 à 12 min selon l'épaisseur du filet, en réduisant le feu à moyen à mi-cuisson. La peau doit être grillée et la chair encore crue en surface.
- Saler alors légèrement le dessus, poivrer au poivre à steak, couvrir 5 s et servir.
- Pendant ce temps, préparer la sauce : verser le jus de citron dans une poêle et le faire réduire presque totalement (une fine pellicule) sur feu vif. Ajouter la crème fraîche et l'amener à ébullition. Saler, poivrer, retirer du feu, ajouter le beurre en petits morceaux et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il soit fondu dans la crème. Verser dans une saucière. Servir tiède en accompagnement du saumon.
- Cette sauce peut se servir également avec toutes sortes de poissons pochés ou en papillotes.



CROQUETTES DE POISSON,

câpres, basilic, tomate, sauce yaourt et ciboulette

POUR UNE DOUZAIN DE CROQUETTES ENVIRON

200 G DE POISSON
1 C. À SOUPE DE CÂPRES
4 FEUILLES DE BASILIC
40 G DE MIE DE PAIN
3 BRINS DE PERSIL
1 TOMATE
1 FILET D'HUILE

SAUCE YAOURT ET CIBOULETTE

1 YAOURT À LA GRECQUE
1 JUS DE CITRON JAUNE
10 BRINS DE CIBOULETTE
POIVRE DU MOULIN

- Rincer la tomate et la couper en 4.
- Couper le poisson en plusieurs morceaux.
- Verser le poisson, les câpres et la tomate dans un bol de mixeur.
- Effeuilier grossièrement le persil, ajouter le basilic et la mie de pain. Poivrer.
- Mixer le tout.
- Déposer cette préparation dans un saladier, couvrir et laisser reposer 30 min au réfrigérateur.
- Préparer la sauce yaourt en mélangeant la ciboulette ciselée au jus de citron et au yaourt. Poivrer.
- Faire chauffer la plancha.
- Sortir la préparation au poisson et confectionner une douzaine de boulettes à l'aide de la paume de vos mains.
- Verser un filet d'huile et faire cuire les croquettes de poisson en les remuant de manière à les saisir et les cuire de tous les côtés.
- Servir chaudes ou froides accompagnées d'une sauce yaourt.

Conseil : parfumer les croquettes de quelques gouttes de Tabasco ou d'huile de sésame.



BURGER BRETON

Mini-buns au sarrasin, artichauts et langoustines

POUR 8 MINI-BURGERS

8 MINI-BUNS AU SARRASIN
QUELQUES BRANCHES D'ANETH
12 NOIX DE SAINTJACQUES
12 LANGOUSTINES
15 CL DE SAUCE MAY'ARMORICAINE
4 PETITS ARTICHAUTS OU
FONDS D'ARTICHAUTS
HUILE D'OLIVE
CITRON
QUELQUES GERMES DE POIREAUX
OU ALFALFA

SAUCE MAY'ARMORICAINE

90 G DE MAYONNAISE (MAISON)
20 G DE JUS DE TOMATE
OU DE SAUCE TOMATE
1 C. À C. DE SAUCE NUOC-MÂM
1 C. À C. DE COGNAC
1 GOUSSE D'AIL
1 ÉCHALOTE
1 C. À C. DE PERSIL HACHÉ
1 C. À C. D'ESTRAGON HACHÉ

Réaliser la sauce may'armoricaine

- Dans un bol, mélanger à la mayonnaise le jus de tomate, la sauce nuoc-mâm et le cognac.
- Ciseler finement l'ail et l'échalote, les ajouter à la sauce.
- Ajouter les herbes hachées.

Préparer les minis-buns

- Tourner les artichauts au couteau pour ne conserver que les fonds. Les cuire dans une casserole d'eau salée et citronnée durant 10 minutes.
- Dans une casserole d'eau salée, cuire les langoustines 5 minutes. Égoutter puis rincer à l'eau froide.
- Décortiquer les langoustines.
- Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et saisir sur chaque face les noix de Saint-Jacques puis les langoustines.
- Découper les mini-buns en deux puis procéder au montage en alternant la sauce may'armoricaine, les pousses de poireaux, les fonds d'artichauts émincés, les noix de Saint-Jacques, les langoustines et l'aneth.



SAUCE AÏOLI

POUR UN BOL

2 JAUNES D'ŒUFS
15 CL D'HUILE D'OLIVE
2 GOUSSES D'AIL
1 C.À.S. D'EAU TIÈDE
SAFRAN EN POUDRE
JUS DE CITRON
SEL
POIVRE

- Dans un mortier, piler l'ail.
- Ajouter les jaunes d'œufs et assaisonner.
- Monter à l'huile d'olive pour réaliser une mayonnaise.
- Ajouter l'eau, une pointe de jus de citron et 1 pincée de safran.

Conseil : cette mayonnaise provençale accompagne les poissons, les fruits de mers et les soupes de poisson, les viandes grillées, les légumes et le riz. Idées de plats :

- Paëlla ou Fideuà
- Cargolade (escargots grillés)
- Cousteilles (côtelettes d'agneaux)



LÉGUMES GRILLÉS

et marinés au citron confit

POUR 4 PERSONNES

2 COURGETTES
1 POIVRON JAUNE
1 POIVRON ROUGE
2 OIGNONS JAUNES
1 AUBERGINE

MARINADE

4 CITRONS CONFITS
30 CL D'HUILE D'OLIVE

- Rincer les légumes.
- Peler et émincer l'oignon.
- Couper les aubergines et les courgettes en lamelles en vous aidant d'un économe.
- Couper les poivrons, les épépiner et les couper en lamelles.
- Allumer la plancha et verser un filet d'huile d'olive.
- Faire griller les oignons pendant 2 min en remuant.
- Ajouter les légumes et les faire griller, côté peau, pendant 10 min puis les retourner et les faire griller encore 2 min.
- Laisser refroidir un peu puis placer tous les légumes dans un plat.
- Verser dessus l'huile d'olive.
- Couper les citrons en petits dés puis les mélanger aux légumes.
- Filmer et laisser mariner ainsi pendant 2 h, au réfrigérateur.
- Égoutter les légumes puis les servir avec le poisson.



TABLE DES RECETTES

LES COQUILLAGES

Bigorneaux en mini-bouchées	12
Taboulé aux coques	14
Mitonnée de pétoncles	16
Palourdes sautées	18
Fondue de poireaux et noix de Saint-Jacques	20
Saint-Jacques au cidre à la pomme	22
Salade tiède de Saint-Jacques au parmesan	24
Carpaccio de Saint-Jacques aux légumes de printemps	26
Saint-Jacques à la bretonne	28
Noix de Saint-Jacques et butternut	30
Minitourtes aux noix de Saint-Jacques et potiron	32
Bouchées à la reine de Saint-Jacques	34
Galette de blé noir aux Saint-Jacques	36
Huîtres chaudes au Crémant de Loire	38
Huîtres marinées, sésame, gingembre	40
Huîtres pochées, bouillon d'épinard	42
Huîtres farcies aux poireaux et sarrasin	44
Velouté de moules	46
Soupe de moules à la capucine	48
Nage de moules aux agrumes	50
Mouclade	52
Mouclade de moules au curry doux	54
Moules au cidre	56
Moules au pastis	58
Moules frambeées au whisky breton	60
Moules farcies au beurre d'ail	62
Pennes aux moules façon « arrabiata »	64
Salade de moule « Sept-Îles »	66
Salade verte	68

LES CRUSTACÉS

Araignées du pêcheur	72
Salade de crabe à la vietnamienne	74
Moelleux de crabe aux herbes et tomates confites	76
Bisque d'étrilles	78
Crevettes à la chinoise	80
Crevettes grillées au bacon et sauce chili	82
Petites crevettes marinées au citron confit, huile de sésame et coriandre	84
Acras du pêcheur	86
Scampis aux épices	88
Gambas flambées au whisky breton et estragon	90
Langoustines à la fondue de céleri	92
Langoustines en carpaccio	94
Gratin de langoustines au curry	96

Nage de langoustines, parfum de citronnelle	98
Flan d'échalotes aux langoustines	100
Pot-au-feu de homard de l'île de Batz.....	102
Salade d'artichaut au homard et vinaigrette aux algues.....	104
Homard à l'armoricaine	106
Homard fraîcheur, mousseline au cerfeuil.....	108
Risotto à la bisque de homard	110

LES POISSONS

Bar en croûte marine	114
Bar au fenouil sauvage	116
Filet de bar, jus à la bière de sarrasin	118
Bar à l'émulsion de sauge	120
Filets de daurade en vinaigrette de légumes.....	122
Pizza à la daurade et au fromage de chèvre	124
Dorade en croûte de sel.....	126
Tartare de dorade à la fraise	128
Dorade grise au fenouil sauvage et citron.....	130
Matelote de lieu	132
Lieu en chaud-froid.....	134
Ceviche de lieu, pamplemousse et fèves	136
Lieu à l'unilatérale, parfum de thym citron	138
Plongeuses de haut-fond.....	140
Papillotes de soles sauce rhubarbe.....	142
Brochettes de joues de lotte	144
Ragoût de lotte.....	146
Lotte au Trappe de Timadeuc	148
Lotte à la vapeur d'algues et légumes de saison, émulsion de kari gosse	150
Tournedos de lotte au pommeau et au calvados.....	152
Kari de maquereaux des Birvideaux	154
Maquereaux à la moutarde, oignons de Roscoff et tomates cerises.....	156
Maquereaux couchés sur le sel, sauce ravigote	158
Tomates farcies.....	160
Rillettes terre mer.....	162
Muffins sardines et noix.....	164
Sardines de Soizic.....	166
Corstinis de sardine et oignons rouges.....	168
Nems de sardine au confit d'algues et menthe	170
Hamburger iodé de sardines.....	172
Rollmops de sardine à l'aubergine	174
Parmentier de sardine	176
Les pomponettes	178
Soupe de Porspoder.....	180
Filet de merlu façon <i>fish and chips</i>	182
Les biscornes de l'Amiral	184
Petites brochettes de cabillaud, andouille, tomate et mayonnaise au curry	186
Émincé de cabillaud à la tomate, champignons et céleri	188
Cabillaud en crumble d'herbes et algues, mousseline de carotte jaune et jus d'agave	190
Brandade de morue	192
Ailerons de raie à l'orange	194

Aile de raie meunière, pommes de terre au parfum de menthe	196
Rougets grillés à la lorientaise	198
Rouget à la tapenade	200
Rougets aux haricots de la mer et aux champignons	202
Saumon à l'unilatérale	204
Saumon au fenouil et à l'aneth	206
Darne de saumon aux noisettes et frites de betterave	208
Pavés de turbot au poivre	210
Blanc de turbot grillé, confit d'oignons rouges, à la poire et sauce De Light.....	212
Thon à la méditerranéenne	214
Brochettes de thon	216
Tartare de thon	218
Darne de bonite marinée.....	220
Salade d'encornets au persil, ail et tomates pelées	222
Calamars marinés au pesto et amandes.....	224
Rouille d'encornets	226
Calamars à l'indienne	228
Steak de merlan, anchois, courgette et poivron.....	230
Maki de merlan, pamplemousse et bouillon de curcuma.....	232
Ragoût de congre aux pruneaux	234
Filets de grenadier aux Krampouz.....	236
Rillettes de haddock	238
Burger d'espadon, oignon rouge et courgette râpée	240
Brochettes de julienne au lard fumé et aux tomates	242
Papillotes de colin au pesto de coriandre	244
Papillotes de poisson à la moutarde aux algues.....	246
Quenelles de brochet à la crème d'oseille	248
Filets de fera et ses gnocchis	250
Carpe farcie aux épinards et aux chanterelles	252
Médallions de baudroie, châtaignes et potimarron.....	254
Roussette piquée au basilic et mousseline de topinambour	256
Sabre noir façon paupiette, fenouil et panais au bouillon	258

LES PLATS MIXTES

Poisson pané à l'aneth.....	262
Bouchées de poisson au curry, tomates séchées et épinard frais	264
Croquettes de poisson, câpres, basilic, tomate, sauce yaourt et ciboulette	266
Frichti de poisson aux carottes, persil plat et ail	268
Galettes de pommes de terre au poisson.....	270
Poissons à la vapeur d'algues	272
Cotriade du Belon	274
Choucroute des petits matelots	276
Zarzuela catalane.....	278
Piques d'espadon au chorizo et thym.....	280
Bouillabaisse.....	282
Pauchouse.....	284
Burger picard.....	286
Burger breton.....	288
Filet de lieu jaune de ligne aux pommes de mer, algues et coquillages.....	290
Brigantine au coulis de poivron	292
Huîtres et crustacés en paste	294

Choux farcis de la mer	296
Crème de chou-fleur aux moules	298
Taboulé aux moules et aux herbes	300
Risotto de moules et langoustines à la crème d'oseille	302
Moules et noix de Saint-Jacques gratinées au sabayon de champagne	304
Tartare de bar et huîtres, sablé au parmesan et crème aigrette	306
Quiche aux moules	308
Tarte de légumes à la sardine	310
Gratin de fruits de mer d'Angèle	312
Marbré de calmars, parfum d'Orient	314

LES ACCOMPAGNEMENTS

Beurre blanc ou beurre nantais	318
Tartare aux algues.....	320
Sauce béarnaise	322
Beurre persillé aillé.....	324
Marinade aux herbes de provence	326
Sauce iodée	328
Sauce gingembre	330
Sauce aioli	332
Vinaigrette de moules	334
Sauce tartare	336
Salade de concombre, sauce yaourt	338
Salade de carottes à la grenade	340
Taboulé.....	342
Frites de légumes à la menthe	344
Légumes grillés et marinés au citron confit.....	346

CRÉDITS

Les recettes des p. 10-24, 38, 46, 52, 66, 70-74, 78, 80, 88, 92, 100, 102, 114-144, 122, 132, 140-146, 154, 158, 166, 178, 180, 184, 194, 198, 204, 210, 216, 218, 226, 228, 234-238, 272-278, 292, 312 et 316 sont de Raymonde Charlon.

Les photographies des p. 9, 11-25, 37, 39, 47, 53, 67, 71-79, 81, 89, 93, 101, 103, 105, 115-145, 123, 125, 133, 141-147, 151-155, 159, 167, 173, 179, 181-185, 191-195, 199, 205, 211, 213-219, 227, 229, 235-239, 249-253, 273-279, 283-293, 307, 317, 317, 319 et 329-337 sont de Sébastien Merdrignac.

Les recettes des p. 36, 286 et 288 sont de Sébastien Merdrignac.

Les recettes et photographies des p. 26-31, 40-45, 48-49, 56-57, 68-69, 86-87, 94-99, 106-111, 116-121, 126-129, 134-139, 148-149, 160-165 et 320-321 sont de Domitille Langot (recettes) et Michel Langot (photographies).

Les recettes et photographies des p. 32-35, 58-59, 82-85, 90-91, 130-13, 156-157, 168-171, 174-177, 186-189, 200-201, 206-209, 220-225, 230-231, 240-245, 262-271, 280-281, 310-311, 322-327 et 338-347 sont d'Isabelle Lepage.

Les recettes des p. 124, 182, 214 et 252 sont de Philippe Cerfeuillet

La recette de la p. 152 est de Brigitte Leroux.

Les recettes des p. 192 et 283 sont de Christian Étienne.

Les recettes des p. 248 et 284 sont de Gérard Carpentier.

La recette de la p. 250 est d'Emmanuel Renaut.

Les recettes et photographies des p. 50-51, 54-55, 60-65, 298-305 et 308-309 sont de Christophe Wasser (recettes) et Bernard Enjalras (photographies).

Les recettes des p. 76, 104, 150, 172, 190, 212, 290 et 306 sont du collectif des Chefs de thalasso de Bretagne.

Les recettes et photographies des p. 196-197, 232-233, 254-259 et 314-315 sont de Philippe Toinard (recettes) et Gwénaél Quantin (photographies).

Les recettes et photographies des p. 202-203, 246-247 et 296-297 sont de Scarlett Le Corre (recettes) et Maud Vatinel (photographies).

Les recettes des p. 318 et 328-336 sont de Jacques Thorel.

La recette et la photographie des p. 294-295 sont de Françoise Montmollin (recette) et de François Folcher (photographie).

Les photographies des p. 4, 6, 112-113, 260-261 sont de Sucre-Salé.

Les textes des p. 6-9 sont de Raymonde Charlon et du collectif des Chefs de thalasso de Bretagne (« Les bienfaits de l'iode », « Les algues »).

Éditions **OUEST-FRANCE** Rennes

Éditeur Jérôme Le Bihan
Coordination éditoriale Lise Corlay
Collaboration éditoriale Estelle Keravec, Louise Lebleu et Julie Pommier
Conception et mise en page Studio des Éditions Ouest-France
Photogravure Graph&ti, Cesson-Sévigné (35)
Impression PPO Graphic, Palaiseau (91)

© 2019, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes
ISBN 978-2-7373-8061-7 • N° d'éditeur 10156.01.03.04.19
Dépôt légal : avril 2019
Imprimé en France
www.editionsouestfrance.fr