



La newsletter culinaire signée PAVILLON FRANCE

L'HEURE DE LA RENTRÉE A ENFIN SONNÉ ! ENVIE DE PROLONGER VOS VACANCES ?

Misez sur des recettes iodées pour varier les plaisirs et apporter une touche de soleil dans vos assiettes. Céphalopodes, poissons, coquillages et crustacés, les produits de la mer se déclinent à volonté sur le thème de la fraîcheur et de la gourmandise. Branchée, la coquille Saint-Jacques se savoure autant durant un repas qu'à l'apéro entre amis. Revisitez le poulpe et pour un effet waouh, préparez-le en salade. Tendances, les produits de la mer ont le vent en poupe et on ne s'en « fish » définitivement pas !

LA COQUILLE SAINT-JACQUES : STAR DES TABLES DE NOËL... MAIS PAS QUE !

Il s'agit de l'un des plus nobles coquillages au goût fin et délicat, très apprécié des gourmets. La coquille Saint-Jacques (à identifier sur les étals par son nom latin *Pecten maximus*) voit sa teneur nutritionnelle varier en fonction de la présence du corail. La noix, très riche en protéines, est pauvre en graisses. La formation du corail, de novembre à mars, dépend du lieu où se trouve la coquille. Star des tables des fêtes, la coquille Saint-Jacques n'est pas réservée qu'aux repas de fin d'année, on la trouve sur les étals d'octobre à mai. Prêts à découvrir tous ses bienfaits et déclinaisons culinaires ?

En cuisine

Pour :
4 personnes

Difficulté :



Préparation :
15 minutes

Ingrédients :

- Une douzaine de grosses noix de Saint-Jacques,
- 2 fruits de la passion,
- Le jus d'1 citron,
- Huile d'olive, sel, poivre.



LE SAVIEZ-VOUS ?
La coquille Saint-Jacques se pêche principalement à la drague ou en plongée.

©Celine-Brisset_MenuFretin_Embruns

La recette :

1. Achetez des coquilles Saint-Jacques entières, ouvrez-les ou demandez au poissonnier de le faire pour vous.
2. Coupez les noix en tranches fines dans l'épaisseur et disposez-les dans chaque assiette.
3. Salez, poivrez. Passez les fruits de la passion au tamis pour récupérer le jus et mélangez-le au jus de citron.
4. Versez sur les noix et laissez mariner une dizaine de minutes.
5. Au moment de servir, recouvrez d'un filet d'huile d'olive.

L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

En France, la pêche de la coquille Saint-Jacques est très réglementée afin de préserver la ressource et ne se pratique que d'octobre à mai. Les pêcheurs doivent respecter des jours et des horaires de pêche précis ainsi que des quotas journaliers, fixés en fonction de l'abondance des stocks de coquilles. Afin d'évaluer ces stocks, 2 campagnes scientifiques de pêche sont réalisées chaque été depuis 40 ans par l'Ifremer (Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer), à la demande des professionnels. Au cours des campagnes scientifiques COSB et COMOR, des prélèvements sont effectués sur l'ensemble de la surface des gisements et les coquilles pêchées sont mesurées, comptées par tranche d'âge puis analysées. Ces analyses permettent d'estimer ainsi les volumes de pêche et les quotas qui seront autorisés pour la pêche l'année suivante.



LE POULPE A DU BON !

3 cœurs, 8 bras, 9 cerveaux, du sang bleu à base de cuivre, un bec tranchant capable de déchiqueter un crabe, un corps mou et visqueux, des yeux globuleux... On l'aura compris : le poulpe semble tout droit sorti d'un film de science-fiction. Pas étonnant donc qu'il ait nourri l'imagination fertile de nombreux écrivains et réalisateurs. Aussi fascinante que gourmande, cette espèce, appartenant à la famille des céphalopodes, barbote dans nos océans depuis plus de 300 millions d'années ! Mais alors où le croise-t-on ? Dans nos eaux, le plus répandu est l'*Octopus vulgaris* dont la taille se situe entre 10 et 20 cm et qui évolue principalement en Méditerranée et sur toute la façade atlantique. Allié des régimes équilibrés, il s'apprécie poché au court-bouillon, grillé ou émincé en cubes....

En cuisine

Pour :
4/6 personnes

Difficulté :
★★

Temps de cuisson :
1 heure

Temps de repos :
12 heures

Ingrédients :

- Poulpe d'environ 1,5 kg, nettoyé et vidé (demander au poissonnier),
- 1 oignon,
- 2 feuilles de laurier,
- 1 gousse d'ail,
- 100 ml d'huile d'olive,
- 1 cuillère à café de paprika fumé,
- 4 échalotes,
- 500 g de tomates,
- Le jus d'1 citron,
- 2 cuillères à soupe de persil haché.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de danger, le poulpe éjecte un liquide indélébile, qui se dilue dans l'eau pour dissimuler sa fuite. Ce liquide sombre qui semble dessiner un poulpe peut persister une dizaine de minutes.

©Celine-Brisset_MenuFretin_Embruns

La recette :

1. Faites bouillir un grand faitout d'eau avec l'oignon, le laurier et la gousse d'ail.
2. Salez, poivrez et plongez le poulpe entier dans l'eau bouillante.
3. Comptez jusqu'à 10 et retirez-le. Portez de nouveau à ébullition et recommencez cette opération deux fois.
4. Laissez-le cuire ensuite à feu doux environ 1 heure. La pointe d'un couteau doit s'enfoncer facilement dans la chair des tentacules.
5. Retirez le poulpe du faitout et laissez-le refroidir au moins 12 heures.
6. Découpez-le en morceaux et mélangez-les avec l'huile d'olive et le paprika.
7. Salez, poivrez. Dans un saladier, mélangez les tomates coupées en quartiers et les échalotes en fines rondelles avec le persil, le jus de citron et un filet d'huile d'olive.
8. Ajoutez les morceaux de poulpe au paprika et servez aussitôt.

L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

Les poulpes sont capturés grâce à des engins appelés «pots à poulpe» ; originellement en terre et désormais en plastique, ils sont généralement montés en filière de 60 à 70 pots. Ils sont calés sans appât sur fond meuble dans la bande côtière, pour piéger les poulpes qui s'y abritent et qui sont pêchés lors du relevage du pot. La relève de ces engins de pêche peut être occasionnelle et irrégulière, et elle est souvent associée à la pratique d'un autre type de pêche au cours de la même marée. Cette activité a connu un développement substantiel ces dernières années. Les navires qui pratiquent cette technique toute l'année sont répartis sur l'ensemble du golfe du Lion.

Et pour en savoir plus sur l'univers de la pêche française...
Rendez-vous sur **PAVILLONFRANCE.FR**

le jour de pêche
est arrivé

