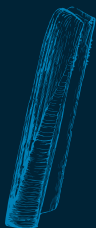
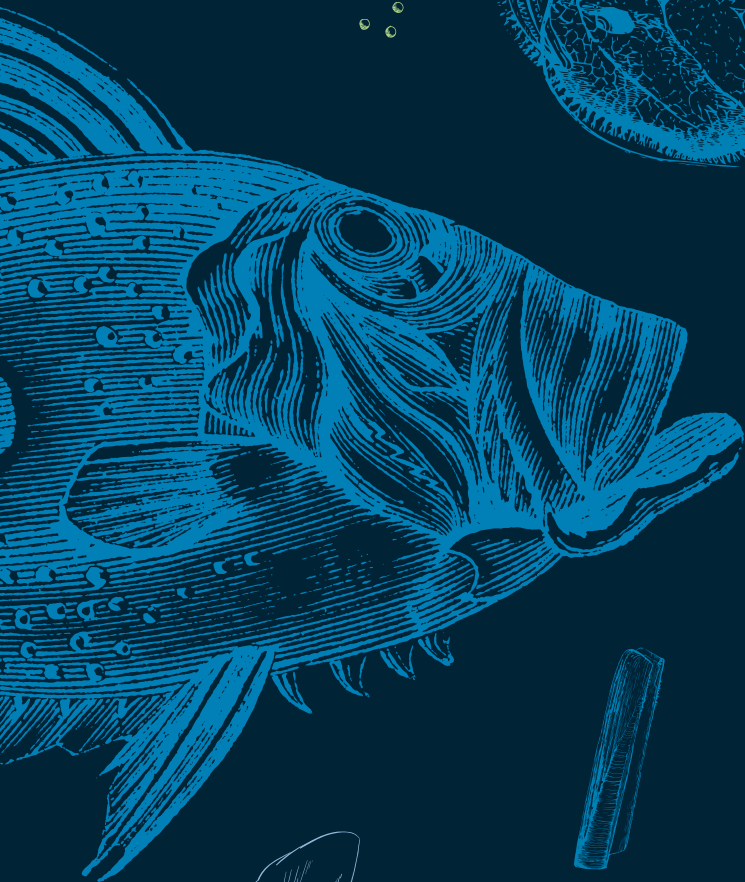




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française



Moches mais bons

FISH BOOK • FÉVRIER 2019



Le
FISH
BOOK
de PAVILLON FRANCE



Moches mais bons

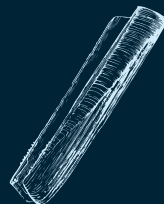


PAVILLON FRANCE
FAIT LES PRÉSENTATIONS!

À l'exception des espèces exotiques, qui peuplent les récifs coralliens et les cartes postales de nos voyages au bout du monde, les poissons, coquillages, céphalopodes et crustacés de consommation courante ont rarement un physique de top model. Pourtant, la beauté ne fait pas tout... La preuve avec ce **Fish Book**, imaginé par la marque collective PAVILLON FRANCE, répertoriant 5 produits de la mer moches, mais bons, et surtout emblématiques de la pêche française.

Pas vraiment gâtées par dame nature, ces espèces se révèlent néanmoins sublimes une fois dans notre assiette. Ainsi, derrière la gueule cassée de la lotte, la silhouette étrange du poulpe, les dents tranchantes de la raie, les épines acérées du Saint-Pierre ou le corps visqueux du couteau, se cachent des délices de finesse et de saveurs. Si leur aspect ingrat rebute au premier abord, il serait donc vraiment dommage de s'arrêter à leur apparence. D'autant que, pour notre plus grand plaisir, ils débarquent régulièrement dans nos criées, permettant aux Français de s'en régaler entre amis ou en famille.

Embarquons à présent pour une plongée exploratoire, à la découverte de 5 de ces espèces, que l'on préfère avoir dans l'assiette plutôt qu'en photo!



Carte

DES ZONES
ET PORTS
DE PÊCHE



PRINCIPAUX PORTS DE DÉBARQUEMENT

- Poulpe** : Le Grau-du-Roi et Sète
- Saint-Pierre** : Erquy et Le Guilvinec
- Lotte** : Le Guilvinec et Lorient
- Couteau** : partout en France
- Raie** : Le Guilvinec et Port-en-Bessin



LE SAINT-PIERRE

L'habit ne fait pas le moine

Poisson de légende, le Saint-Pierre devrait son nom au **saint éponyme** qui, ayant voulu le saisir à mains nues, fut piqué par ses épines, le laissant s'échapper avec la marque de son pouce inscrite sur ses flancs argentés.

Si **l'histoire est belle**, ce poisson, en revanche, est sans aucun doute l'un des plus laids du monde marin.

Sa **tête large et monstrueuse**, sa **gueule lippue**, sa **mâchoire proéminente** et ses **nageoires garnies d'épines** le rendent particulièrement antipathique. À sa vue, plus d'un plongeur prendrait ses palmes à son cou, commettant là une belle erreur !

Car, derrière ce physique disgracieux, se cache une **chair ferme, subtile et délicate**. Le Saint-Pierre est d'ailleurs régulièrement invité aux tables gastronomiques.

Et, s'il a l'habitude de côtoyer le beau monde, le Saint-Pierre fait honneur à son nom en restant **très humble**. Ainsi, c'est le plus simplement apprêté qu'il régale les palais les plus délicats. Quant à **ses arêtes** gélatineuses, elles apportent goût et puissance à de **succulents fumets**.

COMMENT LE DÉGUSTER :

À la vapeur, simplement poché au court-bouillon ou juste poêlé. En filet épais, il est excellent en papillote ou grillé.

NOM LATIN : *Zeus faber*

OÙ LE CROISER ?

Le Saint-Pierre évolue à proximité des côtes sur des fonds rocheux, entre 50 et 150 m de profondeur. S'il a colonisé la plupart des mers et océans, c'est dans les ports d'Erquy, du Guilvinec et de Saint-Quay-Portrieux qu'on le débarque majoritairement en France.

COMMENT LE PÊCHER ?

Le Saint-Pierre est pêché au chalut de fond, principalement près des côtes de l'Atlantique et de la Méditerranée.

- Difficulté : 🚢🚢
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 45 minutes pour le fumet et 30 minutes pour la recette

• Pour 4 personnes

• INGRÉDIENTS

- 4 filets de Saint-Pierre (200-250g), avec les parures
- 2 carottes jaunes
- 2 carottes oranges
- 1 panais
- 1 chou pak choï
- 1 poireau
- 2 échalotes
- 1 branche de céleri
- 1 piment frais
- 2 branches de thym
- 3 feuilles de laurier
- 30 cl de vin blanc
- 40 g de beurre
- 30 g de sucre en poudre
- 1 bouquet de cerfeuil

Saint-Pierre aux légumes-racines

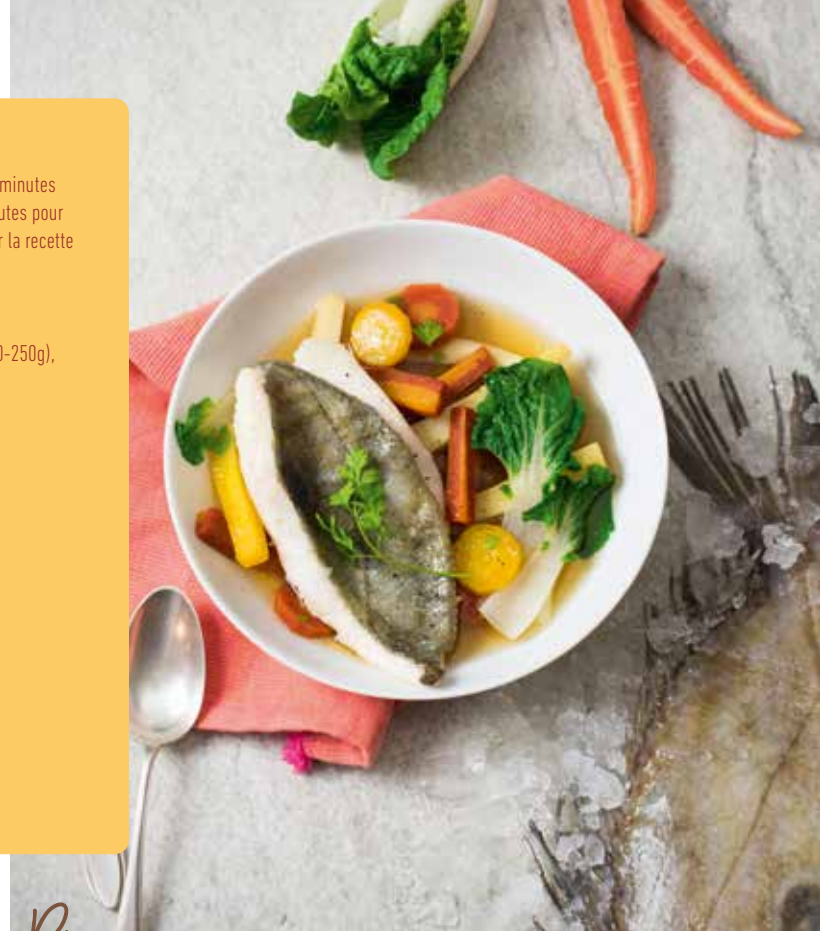
Le poisson préparé • Demandez au poissonnier de vous lever les filets du Saint-Pierre. N'oubliez pas de récupérer les parures (tête, queue, arête dorsale) qui vous serviront pour réaliser un délicieux fumet.

Le fumet maison • Épluchez les échalotes et coupez-les en morceaux. Rincez le poireau et la branche de céleri. Coupez en fines tranches le poireau, le piment et la branche de céleri. Faites revenir l'ensemble 10 minutes dans du beurre avec la tête et les parures du Saint-Pierre, le thym et le laurier. Ajoutez 30 cl de vin, salez et poivrez. Laissez s'évaporer l'alcool du vin, puis mouillez d'eau à niveau et laissez frémir 45 minutes. Enfin, filtrez le fumet de poisson et gardez-le de côté.

Les légumes • Épluchez les carottes et le panais et coupez-les en bâtonnets. Faites fondre 40 g de beurre dans une sauteuse et faites revenir les légumes 2 minutes à feu moyen sans les colorer. Saupoudrez de sucre, salez et versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur des légumes. Laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes. 2 minutes avant la fin, rajoutez les feuilles de chou pak choï.

Le Saint-Pierre • Découpez les filets en 2 portions. Portez le fumet de poisson à ébullition puis baissez le feu et plongez-y les morceaux de Saint-Pierre pendant 5 minutes.

Le dressage • Disposez les légumes dans des assiettes creuses et déposez un morceau de poisson dessus. Versez une louche de fumet de poisson dans chaque assiette et terminez le dressage avec quelques feuilles de cerfeuil.





LE POULPE

Un animal qui fait couler beaucoup d'encre

3 cœurs, 8 bras autonomes, 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.

Le poulpe préfère les fonds rocheux, mais on peut le trouver aussi sur fonds sableux, vaseux ou herbiers, il aime se dissimuler sur les rochers où il se protège, tout en guettant ses proies, principalement des crabes, des langoustes et des mollusques. Pour les attraper, il se déplace à une vitesse foudroyante et les immobilise grâce à un poison qu'il leur injecte. Terrifiant, on vous dit !

Visuellement plus proche de l'alien que du mets comestible, aussi fascinant que repoussant, il fut longtemps absent de nos assiettes occidentales. Mais peu importe, car cet invertébré marin de la **famille des céphalopodes** barbote dans nos océans depuis plus de 300 millions d'années ! Soit plus de temps que nécessaire pour finalement vaincre nos appréhensions et nous permettre de découvrir derrière le monstre marin une **texture singulière** et un **goût subtil**.

COMMENT LE DÉGUSTER :

Le poulpe s'apprécie poché au court-bouillon, émincé en cubes dans une salade, en tapas. Les plus petits pourront être grillés ou frits.

NOM LATIN : *Octopus vulgaris*

OÙ LE CROISER ?

Dans nos eaux, le plus répandu est l'*Octopus vulgaris* dont la taille se situe entre 10 et 20 cm et qui évolue principalement dans les eaux de la Méditerranée et sur toute la façade atlantique.

COMMENT LE PÊCHER ?

La pêche au poulpe est pratiquée par des chalutiers et des navires côtiers, pêchant à la turlutte, dans l'Atlantique du Centre-Est et la Méditerranée. On le capture également au pot et au casier.



Poulpe caramélisé et polenta crémeuse

- Difficulté : 🚧 🚧
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de marinade : entre 30 minutes et 1 heure
- Temps de cuisson : 30 minutes pour la cuisson du poulpe et 6 minutes pour la polenta
- Pour 4 personnes

• INGRÉDIENTS

- 1 kg de tentacules de poulpe
- 10 cl de sauce teriyaki
- 3 cuillères à soupe de miel
- 4 oignons nouveaux
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de polenta
- 0,5 l de lait
- 30 g de beurre
- 30 cl de crème
- 40 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Attendrir le poulpe • Pour avoir un poulpe bien tendre, après l'avoir préalablement congelé, faites-le cuire 30 minutes à l'eau bouillante salée en le sortant 3 fois de l'eau en fin de cuisson.

Faites mariner le poulpe • Après l'avoir égoutté, mettez-le dans un saladier avec la sauce teriyaki, le miel, l'huile d'olive et le piment de Cayenne. Mélangez. Ciselez finement le blanc des oignons nouveaux et gardez la partie verte. Laissez mariner entre 30 minutes et 1 heure.

Préparez la polenta • Faites chauffer 0,5 l d'eau salée avec le lait et versez la polenta en pluie. Remuez sans cesse pendant 2 minutes. Incorporez la crème, le beurre et le parmesan. Poivrez et placez un couvercle le temps de cuire le poulpe.

La cuisson du poulpe • Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Grillez le poulpe sur toutes ses faces pendant 1 à 2 minutes. Réservez-le. Faites chauffer la marinade dans la poêle pendant 3-4 minutes pour la faire réduire un peu.

Le dressage • Découpez finement les tiges de l'oignon. Dressez la polenta dans les assiettes avec le poulpe par-dessus. Versez la marinade et saupoudrez avec les morceaux d'oignon vert.





LA RAIE

Les ailes de la mer



Si elle appartient à la **famille des rajidés**, qui compte une centaine d'espèces, dont une douzaine seulement fréquente les côtes françaises, la raie s'apparente physiquement à un requin, qui serait passé... sous les roues d'un camion !

Ce **poisson cartilagineux**, au **corps aplati**, évolue avec grâce et légèreté dans l'eau, faisant onduler ses nageoires pectorales, donnant l'illusion qu'il vole. Mais, une fois à l'air libre, la raie montre un tout autre visage, bien moins romantique. Sa **peau dorsale est rêche** et dotée d'**aspérités piquantes**, redoutées par les pêcheurs. Sa bouche ventrale est munie de **dents pointues et tranchantes**, capables de briser des coquillages. Pas vraiment glamour...

Pendant les 10 heures qui suivent sa pêche, la raie développe naturellement un **enduit visqueux** qui témoigne de **sa fraîcheur**. Pour la choisir, on fera également attention à son odeur. Si celle-ci est fortement ammoniacquée, mieux vaut passer son chemin. Enfin, si la raie bouclée est la plus prisée pour sa chair fine, on trouve aussi sur nos étals la brunette, l'étoilée ou encore la fleurie. Que de jolis noms pour un si vilain poisson !

COMMENT LA DÉGUSTER :

Si l'on consomme essentiellement les ailes de la raie, son foie et ses joues sont également recherchés pour leurs qualités gustatives. Elle peut être pochée, napée de beurre noisette, assortie à des câpres ou encore passée au four.

NOM LATIN : *Raja spp.*

OÙ LA CROISER ?

La raie est un poisson de grande taille qui vit sur les fonds peu profonds et sablonneux.

COMMENT LA PÊCHER ?

La raie est capturée au chalut de fond, au filet et à la palangre, dans les eaux côtières de l'Atlantique Nord-Est ou Nord-Ouest, ainsi qu'en Méditerranée.



- Difficulté : 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes

• Pour 2 personnes

• INGRÉDIENTS

Pour la cuisson du poisson :

- 1 aile de raie
- 2 cuillères à soupe miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de sauce soja

Pour garnir le sandwich :

- 1 baguette de pain
- 1 salade sucrine
- 10 brins de coriandre
- 10 brins de menthe
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à café de sauce pimentée Sriracha
- 1 jus de citron vert
- 2 cuillères à café de sauce soja

Pour préparer les légumes :

- 1 carotte
- ¼ concombre
- 1 petit oignon blanc
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 40 cl d'eau chaude
- 7 cuillères à soupe de vinaigre

Banh Mi à l'aile de raie

Les légumes • Râpez la carotte avec une grosse grille puis découpez l'oignon blanc et le concombre en fines lamelles et laissez mariner dans un saladier 1 heure dans le mélange eau, sucre, sel et vinaigre.

La marinade du poisson • Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive et le miel. Ajoutez les filets de poisson et laissez mariner également 1 heure au frais.

La cuisson du poisson • Égouttez le poisson et réservez la marinade. Dans une poêle, faites dorer les ailes de raie 2 minutes de chaque côté dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez la marinade, elle va réduire avec la cuisson. Nappez le poisson avec tout au long de la cuisson (5 minutes environ).

La préparation du sandwich • Découpez la baguette en deux sandwiches. Sur la tranche du bas, étalez 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à café de sauce Sriracha et 1 cuillère à café de sauce soja pour chaque sandwich.

Le montage du sandwich • Égouttez vos légumes, émiettez votre poisson et arrosez-le d'un filet de jus de citron vert. Commencez à garnir vos sandwiches. Mettez quelques feuilles de salade sur la mayonnaise, puis les feuilles de menthe. Agrémentez du poisson, des légumes et de la coriandre effeuillée.

Déclinaison • Vous pouvez adapter cette recette en petits toasts apéro, vous impressionnez vos convives avec ces tapas super originales.





LA LOTTE

Un poisson qui a de la gueule

N'ayons pas peur des mots : la **lotte** commune ou baudroie est tout simplement **monstrueuse** et ce n'est pas sans raison qu'elle est surnommée "**crapaud**" ou "**diable de mer**". Longtemps, elle fit peur aux pêcheurs, qui préféraient la rejeter à l'eau. Peu de personnes connaissent d'ailleurs son apparence, puisqu'elle est généralement présentée étêtée sur les étals.

Il faut dire que sa tête a de quoi couper l'appétit, même aux plus motivés ! Énorme, aplatie et bien plus large que le reste de son corps, elle s'assortit d'une **bouche immense**, surmontée de nombreuses **dents pointues**, recourbées vers l'intérieur pour mieux happer ses proies. L'ensemble du corps est recouvert de **lambeaux de peau** semblables à des algues : une **tenue de camouflage parfaite**. Piètre nageuse, la baudroie est peu active et se nourrit de petits poissons qui passent à sa portée, attirés par un leurre pendu à un filament et qui se déploie devant sa bouche.

Un jour, un pêcheur plus courageux que les autres décida de la faire cuire, découvrant alors que derrière cet aspect repoussant se dissimulait un **véritable trésor**. C'est donc finalement dans l'assiette que la lotte est parvenue à se faire aimer. Sa **chair ferme, sans aucune arête**, la rend facile à préparer, faisant d'elle un poisson aussi prisé qu'il est laid : c'est dire s'il est **délicieux** !

COMMENT LA DÉGUSTER :

Si sa queue est réputée, ses joues et son foie sont aussi très recherchés. Elle se prête à toutes les préparations : rôtie au four, sautée, poêlée, grillée au barbecue, à la vapeur ou en papillote.

NOM LATIN : *Lophius Piscatorius*

OÙ LA CROISER ?

Cette espèce est particulièrement présente dans l'Est de l'océan Atlantique et en Mer Méditerranée, ainsi que dans le Golfe de Gascogne, au large des côtes espagnoles et portugaises.

COMMENT LA PÊCHER ?

Présente sur les fonds entre 50 et 800 m de profondeur, la lotte est principalement pêchée au chalut de fond ou au filet maillant. C'est une espèce emblématique de la pêche bretonne.

- Difficulté : 🚢🚢
- Temps de préparation : 40 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes pour la lotte et le chorizo et 5 minutes pour les poivrons
- Pour 4 personnes

• INGRÉDIENTS

- 4 médaillons de lotte (300 g par personne environ)
- 3 poivrons rouges
- 10 cl de crème liquide entière
- 12 tranches de chorizo
- 1 citron
- 500 g de pâtes orechiette
- 1 bouquet de basilic frais
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre



Médaillons de lotte au poivron rouge, chorizo et orechiette

Les poivrons • Allumez votre four sur le mode grill. Lavez et coupez vos poivrons en quatre quartiers. Placez-les sur une plaque allant au four et enfournez-les juste sous le grill. Il faut les laisser griller fort, ils vont ressortir noircis côté peau. Dès que c'est le cas, épluchez-les, la peau se retire toute seule.

La sauce • Mixez finement les poivrons avec la crème fraîche, le piment d'Espelette, le jus d'un quartier de citron, du sel et du poivre.

Les pâtes / orechiette • Faites bouillir l'eau et mettez les pâtes à cuire (12 minutes).

Le chorizo • Pendant ce temps, découpez les tranches de chorizo en lanières et faites-les cuire 2 minutes dans une poêle très chaude. Réservez.

La lotte • Dans la même poêle chaude, faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive et faites colorer les médaillons de lotte des deux côtés pendant 3 minutes. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 à 4 minutes en fonction de l'épaisseur des médaillons. Dans la dernière minute de cuisson, nappez de sauce au poivron pour la faire réchauffer.

Le dressage • En fin de cuisson, faites fondre une belle noisette de beurre dans les pâtes et pressez quelques gouttes de jus de citron dedans. Ciselez le basilic finement et mélangez-le. Servez les médaillons de lotte avec la sauce et disposez les lanières de chorizo au-dessus de la lotte. Vous pouvez rajouter un quartier de citron pour le service.





LE COUTEAU

Ce coquillage qui aiguise l'appétit



Le couteau de mer est l'unique représentant de la **famille des solenidae**. Il doit son nom à sa forme de manche de couteau. Dans sa coquille, ce coquillage **bivalve** n'a rien de vraiment terrifiant, ni de franchement repoussant. Mais une fois ouvert, avec sa minuscule tête et, de l'autre côté, son pied puissant, qui lui sert à creuser le sable dans lequel il s'enfouit pour se protéger, il devient beaucoup moins appétissant ! Ce serait pourtant dommage de s'arrêter à son apparence, car sa **chair blanche est ferme et très goûteuse**.

Dissimulé entre 40 et 50 cm de profondeur, le couteau ne peut être **pêché** que lors des **marées à fort coefficient**. Très coriace, il se nourrit principalement de phytoplancton. Le couteau **mesure 10 cm** à l'âge adulte et sa densité de population au mètre carré est de 10 individus environ.

Le secret des chefs pour s'en régaler est de le **manger cru**, servi avec un **jus de légumes**. Pour les moins téméraires, une **cuisson lente** et **douce** lui permettra de **garder sa tendreté**.

Pour le choisir, on pensera à toucher son pied : s'il se rétracte, c'est un signe de fraîcheur incontestable !

COMMENT LE DÉGUSTER :

Le couteau se prête à toutes sortes de préparations, des plus simples aux plus élaborées : avec une simple persillade ou dans une préparation à gratin, sauté à l'ail et au piment, haché dans une farce...

NOM LATIN : *Solen spp. ou Ensis spp.*

OÙ LE TROUVER ?

Le couteau s'épanouit sur toutes nos côtes, de la Méditerranée à la Mer du Nord, même s'il a une préférence pour les fonds de sable à gros grains.

COMMENT LE PÊCHER ?

Le couteau se pêche les jours de grande marée, lorsque l'eau est la plus éloignée du rivage. On le repère alors grâce aux petits trous en forme de huit, qui se forment à la surface du sable. Il peut s'enfoncer dans la vase jusqu'à 50 cm de profondeur.

- Difficulté: 🍴
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de pose : 2 heures
- Temps de cuisson : 30 secondes pour blanchir les couteaux et 4 minutes pour la cuisson des couteaux
- Pour 4 personnes
- INGRÉDIENTS
- 24 couteaux
- 50 g de beurre demi-sel
- 40 g de noisettes décortiquées
- 20 brins de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 60 g de parmesan
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Sel et poivre



Couteaux au four pour l'apéro

Le bon geste • Sortez le beurre du frigo pour qu'il soit à température ambiante pour la préparation de la recette.

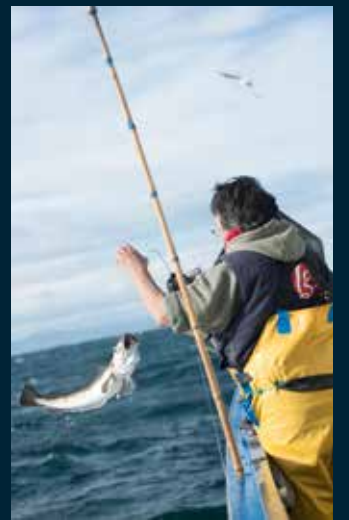
Ouvrir les couteaux • Mettez à tremper les couteaux dans un saladier d'eau froide salée pendant 2 heures en remuant régulièrement pour les débarrasser du sable. Rincez-les sous le robinet. Puis passez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante pour qu'ils puissent s'ouvrir. Enfin, égouttez-les. Une fois qu'ils ont refroidi, retirez la partie noire des mollusques et remettez-les dans leur coquille.

La cuisson • Faites chauffer votre four sur la position grill.

Le beurre agrémenté • Dégermez une gousse d'ail puis hachez-la, hachez les noisettes en éclats, ciselez le persil finement et mélangez le tout avec le piment d'Espelette, la chapelure et le beurre à température ambiante à l'aide d'une fourchette. Cela doit ressembler à une pommade en texture.

Les couteaux au four • Disposez les couteaux sur une plaque allant au four et déposez des petites noisettes du mélange au beurre un peu partout sur les coquillages. Idéalement, râpez le parmesan vous-même et saupoudrez-le sur les coquillages. Enfourez-les juste sous le grill pendant 4 minutes maximum. Servez immédiatement.





www.pavillonfrance.fr



Marie ANTOINETTE
RELATIONS PUBLICS

CONTACT PRESSE : GIULIA MOLARI

T 01 55 04 86 43 • giulia@marie-antoinette.fr