



La newsletter culinaire signée PAVILLON FRANCE

Dans moins de 2 mois, les maisons seront décorées de houx, les sapins scintilleront, le chemin de table sera déroulé pour laisser nos proches s'attabler et partager des mets savoureux, préparés avec l'envie de faire plaisir.

MAIS SI, À CES **CLASSIQUES INCONTOURNABLES**, NOUS APPORTIONS UN VENT DE NOUVEAUTÉ **POUR UN RÉVEILLON 2021 HORS DU COMMUN ?**

Cette année, misons sur les produits de la mer ! Exit les toasts au foie gras et la dinde aux marrons. Ré-inventez les menus de fêtes et optez pour des recettes iodées savoureuses, à base d'espèces issues d'une pêche française et responsable. Pour l'occasion PAVILLON FRANCE vous invite à sublimer le foie de lotte en terrine et à redécouvrir la dégustation de l'araignée de mer !

Pour une fin d'année insolite, qui marquera les esprits et les papilles de tous.

TOUT EST BON DANS LA LOTTE

On l'appelle « baudroie », lorsqu'elle est entière et « lotte » lorsqu'elle est vendue sans sa tête. Mais peu importe son nom, cette espèce est très appréciée par les fins palais, grâce à sa chair blanche, ferme, fine et savoureuse, qui permet de la cuisiner à toutes les sauces. Elle est également approuvée et aimée des plus petits, car elle ne possède qu'une arête centrale.

Alors quelles meilleures occasions que les fêtes de fin d'année pour inviter cette espèce noble à notre table ?

TERRINE DE FOIE DE LOTTE

En cuisine (pour 3 personnes)

Ingrédients :

- 650 g de foie de lotte
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 pincées de piment d'Espelette
- Sel et poivre

La recette :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Plongez le foie de lotte dans un saladier d'eau glacée pendant 15 minutes. Égouttez-le, séchez-le avec un papier absorbant et éveinez-le comme un foie gras en retirant délicatement le nœud de grosses veines centrales.
3. Coupez le foie de lotte pour qu'il forme un bloc dans votre terrine.
4. Entre les morceaux, salez, poivrez, parsemez de piment d'Espelette et versez l'huile d'olive sur la dernière couche.
5. Baissez la température du four à 150 °C et enfournez la terrine au bain-marie pendant 20 minutes.
6. Laissez refroidir et posez des poids sur le foie pour tasser les morceaux. Réservez au froid au moins 12 heures.
7. Découpez des fines tranches à déguster sur du pain grillé avec quelques gouttes de citron et un filet d'huile d'olive.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Surnommée « crapaud » ou « diable des mers » en raison de son aspect, la baudroie a longtemps été rejetée à la mer par les pêcheurs qui ne soupçonnaient pas qu'une telle disgrâce puisse dissimuler une chair si fine et délicieuse.

L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

Projet CELSELECT pour améliorer la sélectivité

Afin de limiter au maximum les prises non désirées (poissons non ciblés ou en-dessous de la taille de commercialisation autorisée) et de diminuer les rejets en mer des espèces non commercialisables, scientifiques et pêcheurs travaillent ensemble à l'élaboration de dispositifs sélectifs adaptés aux différentes techniques de pêche. Le projet CELSELECT (Celtique-Sélectivité) vise lui, à développer 4 dispositifs sélectifs adaptés à la pêche chalutière, comme par exemple, **la grille à baudroie**, placée dans la partie inférieure du chalut (filet de pêche du chalutier). Cette grille souple en cordage renforcée par des tubes en caoutchouc et avec des mailles plus grandes que celles du chalut, permet l'échappement des petites baudroies et des petits poissons plats (cardines et raies notamment).

UNE ARAIGNÉE ÉPATANTE...

Une espèce qui sur terre comme dans la mer donne des frissons... L'araignée de mer fait partie des plus gros crustacés. Reconnaisable à sa carapace bombée, rouge et hérissée d'épines, elle vit sur les fonds rocheux et sableux, et se camoufle dans les algues. On peut la croiser en Mer Celtique, dans la Manche ou encore dans le Golfe de Gascogne. Sur nos étals, elle est disponible toute l'année mais en moindre abondance au début de l'automne. On la choisit de préférence bien lourde, elle en sera plus savoureuse. Sa chair fine et délicate fait l'unanimité auprès de tous les palais, même les plus exigeants. Et côté nutrition, elle coche toutes les cases : riche en protéines, en minéraux, en oligo-éléments et pauvre en lipides, l'araignée de mer offre tous les bienfaits des produits de la mer ! Pour les fêtes, mettez les petits plats dans les grands, et laissez-vous séduire par ce crustacé d'exception, pour un repas 5 étoiles.

RAVIOLES D'ARAIGNÉE

En cuisine (pour 3 personnes)

Ingrédients :

- 1 araignée (pour environ 100 g de chair) par personne
- 100 g de courgette crue ou 400 g de champignons, selon la saison
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de basilic haché
- 400 g de feuilles de pâte fraîche*
- 2 lamelles de gingembre
- 1 cuillère à café de sauce soja
- les zestes d'1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre

*On trouve de la pâte à raviole dans les rayons « cuisine du monde » de votre épicerie.

LE SAVIEZ-VOUS ?
L'araignée de mer mue en grandissant afin d'adapter sa carapace à la taille de son corps.

La recette :

1. Faites cuire l'araignée à la vapeur une vingtaine de minutes.
2. Laissez-la refroidir à température ambiante et décortiquez-la pour récupérer sa chair.
3. Conservez les pattes vides et la carcasse, et plongez-les dans 750 ml d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter une demi-heure à feu doux. Passez au tamis et versez le bouillon d'araignée dans une casserole.
4. Ajoutez les lamelles de gingembre, la sauce soja et les zestes de citron vert. Laissez mijoter à feu doux 15 minutes.
5. Pendant ce temps, mixez la courgette crue et mélangez-la à la chair d'araignée. Ajoutez le basilic et la ciboulette. Salez, poivrez.
6. Découpez ensuite 18 ronds de pâte fraîche d'environ 10 cm de diamètre et garnissez les fonds de ravioles avec une cuillère à café de farce à l'araignée.
7. Fermez les ravioles en scellant les deux ronds de pâte avec de l'eau.
8. Plongez ensuite délicatement les ravioles dans une grande casserole d'eau bouillante salée environ 3 minutes.
9. Égouttez-les et disposez-les dans des assiettes creuses.
10. Versez le bouillon d'araignée bien chaud à mi-hauteur, ajoutez un filet d'huile d'olive et parsemez de feuilles de coriandre. Servez aussitôt.

L'INITIATIVE DE LA FILIÈRE POUR UNE PÊCHE PLUS RESPONSABLE

Projet RECCRU pour préserver nos crustacés préférés

Afin de gérer de manière durable les ressources marines, il est primordial de mieux connaître les espèces (stocks d'individus pour une espèce, cycles de vie, périodes et zones d'abondance, etc.).

Porté par l'IFREMER, et soutenu par France Filière Pêche, le programme de recherche scientifique RECCRU (RECrutement** CRUstacés) a pour objectif d'améliorer la connaissance de 4 espèces de crustacés (l'araignée, le homard, le tourteau, et la langouste rouge), afin de prévoir l'évolution à moyen terme de leurs populations et adapter la gestion des pêches sur ces espèces. Grâce à des collecteurs posés sur le fond, pêcheurs et scientifiques récupèrent les larves de ces crustacés pour en faire un échantillonnage et ainsi estimer le nombre d'individus par m². Chaque année, le nombre de nouveaux individus (ou niveau de recrutement annuel) des 4 espèces pourra ainsi être évalué et constituer à terme une base de données.

**quantité de jeunes individus atteignant une taille suffisante pour rejoindre le groupe des individus pouvant être pêchés.

Et pour en savoir plus sur l'univers de la pêche française...

Rendez-vous sur **PAVILLONFRANCE.FR**

**le jour de pêche
est arrivé**



CONTACT PRESSE • Agence Marie-Antoinette • Pauline Rault • ffp@marie-antoinette.fr // +33 1 55 04 86 43