



## LA NEWSLETTER CULINAIRE SIGNÉE PAVILLON FRANCE

À l'orée des beaux jours, la tentation de repas au soleil se fait sentir ! En famille ou entre amis, rien de mieux que de partager un moment gourmand et convivial autour de succulentes recettes iodées.

Pour répondre aux envies d'originalité et de légèreté, PAVILLON FRANCE propose

**DEUX SAVOUREUSES RECETTES ÉLABORÉES À PARTIR DE PRODUITS DE LA MER ISSUS DE LA PÊCHE FRANÇAISE ET DONT LA QUALITÉ ET LA FRAÎCHEUR SONT GARANTIES DE LA MER À L'ASSIETTE.**

Faciles à réaliser, originales et délicieuses, ces recettes sont l'alternative parfaite pour émerveiller les papilles de tous les convives et souffler un vent d'air frais dans les assiettes.

### LA LANGOUSTINE, STAR DES TABLES D'ÉTÉ

Pêchée dans le golfe de Gascogne, la Manche, en Méditerranée ou encore en mer celtique, la langoustine est dotée d'une chair raffinée et délicate qui se rapproche davantage de celle du homard que de la langouste. Avec sa couleur pouvant aller du beige au rouge brique, la langoustine est également très peu calorique. De quoi en faire le choix idéal pour un menu d'été gourmand et sain !

#### EN CUISINE : POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS :

- Une douzaine de langoustines vivantes
- Le jus d'1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 2 pincées de piment
- Sel et poivre

#### LA RECETTE :

1. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, la ciboulette et le piment.
2. Saler, poivrer et réserver.
3. Couper les langoustines en deux dans le sens de la longueur et enlever le boyau.
4. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle bien chaude et faire griller les langoustines une minute de chaque côté.
5. Saler, poivrer et les disposer dans un grand plat.
6. Arroser aussitôt de sauce au citron et servir bien chaudes.

### Langoustines pôelées au citron



©Celine-Brisset MenuFretin

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

En Atlantique, la langoustine est surnommée « La demoiselle des mers » à cause de ses longues et fines pattes ainsi que de sa ligne élégante.

## L'initiative de la filière pour une pêche plus responsable

### PROJET SURTINE POUR FAVORISER LA SURVIE DES LANGOUSTINES

Afin de diminuer les rejets en mer d'individus non désirés, les pêcheurs ont l'obligation de conserver à bord et de débarquer toutes les espèces pêchées y compris celles qui ne pourront être commercialisées (poissons trop petits ou quotas de pêche atteints). Néanmoins, les espèces démontrant un fort taux de survie peuvent éventuellement bénéficier d'une dérogation et être remises à la mer.

Le projet SURTINE (SURvie de la langoustINE) a permis d'évaluer que les langoustines non-commercialisables avaient 1 chance sur 2 de survivre après avoir été rejetées à l'eau. Cette probabilité de survie a été améliorée grâce à un système de tri adapté à bord des navires : table de tri et dispositif de remise à l'eau immédiate des crustacés trop petits, appelés « goulotte ». Depuis cette étude, tous les navires français pêchant la langoustine se sont équipés de table de tri et de goulotte et ont été autorisés à relâcher les langoustines capturées non commercialisables. Un processus qui permet aujourd'hui de favoriser la survie de cette espèce emblématique.



## LE MAQUEREAU QUI A TOUT BON

Le maquereau est un poisson très prisé appartenant à la catégorie des poissons gras comme le thon ou la sardine. Bon marché, il se travaille facilement pour se marier à de nombreuses recettes grâce à sa chair aux saveurs prononcées. En marinade ou au barbecue, le maquereau réglera toute la famille lors des repas ensoleillés.

### EN CUISINE : POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS :

• 4 filets de maquereau sans la peau • 1 betterave crue • 1 cuillère à soupe de graines de coriandre • 1 cuillère à café de graines de fenouil • 1 cuillère à café de poivre noir • 50 g de gros sel • 20 g de sucre roux • 2 branches d'aneth haché

#### LA RECETTE :

1. Une semaine avant, placer les filets de maquereau au congélateur afin de les consommer crus ou peu cuits en toute confiance. Les décongeler au moins une heure avant de les préparer.
2. Dans une poêle, faire chauffer à sec les graines de coriandre, de fenouil et le poivre pendant quelques minutes.
3. Écraser au pilon les graines torréfiées et les incorporer au mélange de sel, sucre roux et aneth haché.
4. Disposer les filets côté peau dans un plat creux et les recouvrir uniformément de sel épicé.
5. Filmer et laisser reposer 24 heures au froid.
6. Le lendemain, rincer rapidement les filets et les recouvrir d'une couche régulière de betterave hachée finement.
7. Filmer et laisser reposer 24 heures au froid.
8. Enlever la betterave et déguster les filets en tranches fines avec une sauce au yaourt et aneth frais.

## Gravlax de maquereau



©Celine-Brisset MenuFretin

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le maquereau est un des poissons gras les plus riches en oméga 3 et offre un très bon apport en vitamine D et B. Le maquereau frais se reconnaît à la rigidité de son corps et à la brillance de sa peau aux reflets métalliques, qui contrastent avec son ventre blanc.

## L'initiative de la filière pour une pêche plus responsable

### PROJET REJEMCELEC POUR LUTTER CONTRE LES PRISES NON DÉSIRÉES

Afin de limiter au maximum les prises non désirées (poissons non ciblés ou en-dessous de la taille de commercialisation autorisée), des **techniques de pêche plus sélectives ont été mises au point par les pêcheurs en collaboration avec les scientifiques. Ainsi le Projet REJEMCELEC (Réduire les rEJEts en Manche et mer Celtique par la sELECTivité) favorise l'échappement des petits maquereaux, églefins, merlans**, grâce à l'utilisation de filets à mailles plus larges que celles des filets classiques.

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

RENDEZ-VOUS SUR [PAVILLONFRANCE.FR](http://PAVILLONFRANCE.FR)

