



COMMUNIQUÉ DE PRESSE



POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



Du nouveau dans vos assiettes pour Noël.
Et si on changeait des traditionnels
Foie gras et Chapon ?

CONTACT PRESSE

Caroline Caen - ccaen@televisionandco.fr - 06 72 88 03 03

www.poissons-coquillages-crustaces.fr

Retrouvez-nous sur  et 



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

Campagne financée avec le concours de :



POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



MILLEFEUILLES AUX DEUX TRUITES

POUR 4 PERSONNES

Préparation 40 min
Cuisson 20 min

INGRÉDIENTS

200 g de filet
de truite fraîche

100 g de filet
de truite fumée

4 c. à c. d'œufs
de truite

1 rouleau
de pâte feuilletée

1 c. à c. de sel

Quelques gouttes
de sauce de soja

1 pincée de paprika

10 g de beurre pommade

1/4 de pomme verte

1 filet de jus de citron

1,5 dl de crème liquide

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Déposez la pâte feuilletée sur un papier de cuisson posé sur une plaque à four. Baissez le four à 180 °C (th. 6) et mettez le feuilletage à cuire. Quand il commence à gonfler (entre 3 et 5 mn), posez une grille dessus et poursuivez la cuisson entre 12 et 15 mn. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, ôtez les arêtes du filet de truite fraîche. A l'aide d'un couteau, taillez de fines escalopes (2 mm). Dans une petite casserole, mettez 4 cm d'eau à bouillir avec le sel. A ébullition, plongez les escalopes 30 s dans l'eau, retirez-les et posez-les sur un papier absorbant. Laissez refroidir.

Hachez grossièrement la truite fumée, mettez-la dans un bol à mixeur de taille adaptée, avec la sauce de soja, le paprika et le beurre pommade. Mixez jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Taillez 8 rectangles dans la pâte feuilletée de 9 cm sur 3 cm, avec un couteau scie (à pain). Lavez la pomme, ne l'épluchez pas. Taillez 1/4 de la pomme en julienne d'environ 1 mm et assaisonnez-la avec le jus de citron.

Montez la crème liquide. Mélangez la crème fouettée et l'appareil à base de truite fumée petit à petit. Disposez le mélange dans une poche avec une douille lisse ou cannelée de 0,4 cm de diamètre.

Montez les millefeuilles ainsi : un rectangle feuilleté, une couche de chantilly à la truite fumée, quelques œufs de truite et des lamelles de truite cuite. Renouvelez 1 fois l'opération. Décorez le dessus des millefeuilles avec quelques œufs de truite et la julienne de pomme citronnée.

LE SAVIEZ-VOUS?

Parmi les plus maigres des poissons gras* (6 à 7% de lipides pour la truite d'élevage fraîche ou fumée contre 12,9% pour le saumon d'élevage), la truite est une excellente source d'oméga-3 dont la consommation contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires. Appréciée pour sa chair fine et son prix abordable elle fait le plaisir de tous au quotidien comme sur une table de fête.

* L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande la consommation de deux poissons par semaine en alternant un poisson maigre et un poisson gras.

POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

POUR 4 PERSONNES

Préparation 1 h

Cuisson 25 min



HUÎTRES CHAUDES ÉTUVÉES AU BEURRE DE VINETTE, ÉCHALOTES ET SALICORNES

INGRÉDIENTS

24 huîtres N°2

fleur de sel (de Noirmoutier)

poivre du moulin

piment d'Espelette

Beurre de vinette

500g de beurre 1/2 sel

2 échalotes

salicornes

1 botte de vinette (oseille)

2 gousses d'ail

sel et poivre

5 cl de vinaigre de vin rouge

10 cl de crème

Concassée d'herbes fraîches

Coriandre, persil plat

ciboulette, aneth

Emulsion de vin

125g de crème

2 jaunes d'œufs

125g de Coteaux du Layon

sel et poivre

extrait de lavande

Le beurre de vinette : comme un beurre d'escargot, mixez le beurre pommade avec l'oseille, l'ail, le sel et le poivre puis réservez au frais. Faites réduire le vinaigre, les échalotes et les salicornes dans une casserole, ajoutez la crème et portez à ébullition. Enfin, incorporez le beurre d'oseille et montez l'ensemble comme un beurre blanc.

L'émulsion de vin doux : battez les jaunes d'œufs dans un saladier et versez le lait bouillant filtré dessus en mélangeant. Reversez dans la casserole la crème, le vin et l'extrait de lavande et puis faites épaissir en mélangeant continuellement jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laissez refroidir et insérez dans un siphon à chantilly.

Les huîtres : placez les huîtres fermées 3 min à la vapeur. Elles s'ouvriront sans peine. Ôtez-leur ensuite leur couvercle.

Dressage : versez le beurre de vinette sur les huîtres et passez légèrement au four. Disposez 6 huîtres par personne sur une assiette et ajoutez-y le concassé d'herbes fraîches et de salicornes.

Au centre de l'assiette, déposez une verrine d'émulsion de vin doux, décorez et dégustez...

LE SAVIEZ-VOUS?

L'huître est un véritable trésor ! Comme beaucoup de poissons, coquillages et crustacés c'est un aliment complet, tonique, abondant en vitamines et minéraux, et léger ! Huit huîtres crues (soit 100 g de chair) comptent uniquement 66 calories.

C'est également un apport en iode significatif (100 Mg alors que le besoin quotidien d'un adulte est de 150 Mg*), utile à la synthèse des hormones thyroïdiennes, elles-mêmes responsables du tonus et du fonctionnement de tous les organes.

* Sources : Composition nutritionnelle des produits aquatiques - www.nutraqua.com Ciquel 2016. Composition des aliments. Apports Journaliers Recommandés - Directive Européenne 2008/100/CE du 28 octobre 2008.

POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



PINCES DE TOURTEAUX GRATINÉES

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

INGRÉDIENTS

8 pinces
de tourteaux cuites

3 jaunes d'œufs

3 cuillères
à soupe de
crème fleurette

50 g de parmesan râpé

2 brins de coriandre

Sel et poivre du moulin

Nettoyez et brisez légèrement les pinces de tourteaux.
Réservez dans un plat creux allant au four.

Préchauffez le four en position gril.
Fouettez les jaunes d'œufs avec 2 cuillères
à soupe d'eau et la crème.

Ajoutez la coriandre ciselée, salez, poivrez, mélangez
et versez sur les pinces.

Terminez en saupoudrant de parmesan
et enfournez. Servez chaud.

LE SAVIEZ-VOUS?

À l'image d'autres espèces de l'égal, le tourteau est riche en protéines de qualité dans des proportions équivalentes à certaines viandes (19,5 % de protéines dans du tourteau cuit soit autant qu'une brochette de volaille ou que du canard cuit au four*) mais avec un apport en minéraux et vitamines plus diversifié.

Manger 100 g de chair cuite de tourteau couvre notamment plus de 40 % des besoins quotidiens d'un adulte en iode, phosphore et zinc et plus de 150 % des AJR en cuivre**.

* Sources : Composition nutritionnelle des produits aquatiques
www.nutraqua.com - Ciqua 2016 - Composition des aliments - Apports Journaliers
Recommandés - Directive Européenne 2008/100/CE du 28 octobre 2008.