

RECETTE ANTI GASPI



Simple **&** bons !

*Tendance
Food millenials :
les Poissons, Coquillages
et Crustacés
au goût du jour !*



RECETTE SPÉCIALE BRUNCH



RECETTE EXOTIQUE





20% des recettes consultées sur l'appli YOUMIAM, sont à base de Poissons, Coquillages et Crustacés

FORTS DE LEUR COLLABORATION DEPUIS PLUS D'UN AN, LE COLLECTIF POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS & YOUMIAM - 1^{ÈRE} APPLICATION DE CUISINE DES MILLENNIALS - FONT LE TOUR DES TENDANCES CULINAIRES DU MOMENT.

20% des recettes consultées sur l'application sont à base de poissons, coquillages ou crustacés, avec un taux d'engagement moyen de 7%. *“Les jeunes sont à la fois sensibles aux tendances culinaires actuelles comme la world food mais aussi en quête de plats sains, équilibrés et anti-gaspillage. Des orientations culinaires dans lesquelles les produits aquatiques sont très présents que ce soient dans les recettes healthy ou dans la cuisine exotique”* souligne Théo Royer, co-fondateur de Youmiam.

LE TOP 3 DES PRODUITS AQUATIQUES

SUR L'APPLI YOUMIAM*



2. HUITRE 1. TRUITE 3. DAURADE

LE TOP 3 DES RECETTES

À BASE DE POISSONS
COQUILLAGES ET CRUSTACÉS
PRÉFÉRÉES DES MILLENNIALS*

01. Lotte et sa sauce inratable

02. Tartines de truite fumée, comme un oeuf benedicté

03. Falafels de daurade dans leur pain pita

DANS LE TOP DES RECETTES IODÉES DES MILLENNIALS, ON RETROUVE :

- Les recettes spéciales brunch à base de tartines, le twist de recettes sucrées en version salée
- Les recettes saines, faciles et anti-gaspillage à base de pâtes, de poissons ou de coquillages
- Les recettes exotiques avec les incontournables poké bowl, sushis, ceviche...

*Pour répondre aux attentes
des jeunes, les professionnels
des filières aquatiques
ont revisité des classiques
à travers trois recettes
gourmandes et originales*

POISSONS
COQUILLAGES
& CRUSTACÉS



SOUPE DE MOULES

CANNELÉS DE TRUITE

BO BUN DE SOLE



DE QUOI SUSCITER LA CURIOSITÉ ET STIMULER LE PALAIS DES MILLENNIALS.

À propos de l'application YOUMIAM :



Youmiam est une application de cuisine nouvelle génération qui a pour mission de mettre plus de cuisine dans nos vies.

L'approche repose sur une expérience simple, visuelle et des recommandations personnalisées en fonction du profil culinaire des utilisateurs.

L'application qui figure parmi les coups de cœur de l'App Store a séduit plus d'1,2 millions d'utilisateurs.

Plus de 35 000 recettes ont été partagées par la communauté qui rassemble des amateurs foodies, des chefs, des influenceurs, des médias culinaires ou encore des marques.

À propos de Poissons, Coquillages et Crustacés :

Depuis 2019, le Collectif Poissons Coquillages et Crustacés regroupe les professionnels des filières françaises de pêche, de pisciculture et de conchyliculture, via leurs représentants France Filière Pêche (FFP), le Comité Interprofessionnel des Produits de l'Aquaculture (CIPA) et le Comité National de la Conchyliculture (CNC). Sa mission est de sensibiliser les jeunes et les familles à la diversité des produits aquatiques, de rappeler leurs bienfaits nutritionnels et les recommandations officielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé). Fort d'une première campagne de communication générique sur deux ans, le Collectif poursuit sa collaboration via une nouvelle campagne axée sur la simplicité de préparation et la diversité des saveurs, pour 2021-2022. Ces campagnes sont financées avec le soutien de l'Union Européenne et le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

CONTACT PRESSE

Delphine Daney

delphine@animetsens.com

06 82 39 89 47

PLUS D'INFORMATIONS SUR

www.poissons-coquillages-crustaces.fr

@poissons_coquillages_crustaces



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE



SOUPE DE MOULE AU BOUILLON PROVENÇAL & CROÛTONS

RECETTE ANTI-GASPI



Temps de préparation : **10 min**
Temps de cuisson : **35 min**
Niveau : **facile**

1. Laver et gratter les moules. Les saisir dans une grande marmite à feu vif 8 à 10 minutes.
2. Jeter les coquilles qui sont restées fermées. Filtrer le jus de cuisson et réserver.
3. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon haché puis ajouter l'ail haché, les carottes et le poivron coupés en petits dés. Faire revenir 8 à 10 minutes. Verser le bouillon, l'eau ainsi que les herbes de Provence, la feuille de laurier et les épices. Laisser mijoter 20 minutes à feu doux.
4. Pendant ce temps, préparer les croûtons. Couper le pain en cubes et les faire toaster 10 minutes dans un four préchauffé à 200°C avec un filet d'huile d'olive.
5. Retirer les moules de leur coquille et en garder quelques-unes pour le dressage. Ajouter le jus de cuisson et la crème liquide en mélangeant de temps en temps, pendant 5 minutes. Remettre les moules dans la soupe afin de les réchauffer.
6. Servir la soupe chaude avec du persil frais ciselé, des moules dans leurs coquilles et quelques croûtons.

Nombre de portions : 4 personnes



- 800 G DE MOULES
- 1 OIGNON
- 2 CAROTTES
- 200 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 GOUSSE D'AIL
- 80 ML DE CRÈME LIQUIDE
- 120 ML D'EAU
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CURRY
- 1 POIVRON ROUGE
- HERBES DE PROVENCE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- PIMENT D'ESPELETTE
- PERSIL FRAIS
- PAIN AUX CÉRÉALES
- 1 CITRON VERT
- 1 CITRON JAUNE



CANNELÉS SALÉS À LA TRUITE FRAÎCHE, ANETH ET TÊTE DE MOINE AOP



Temps de préparation : **20 min**
Temps de cuisson : **45 min**
Niveau : **facile**

RECETTE APÉRITIVE : TWIST DE RECETTE
SUCRÉE EN VERSION SALÉE

1. Préchauffer le four à 240°C.
2. Faire fondre le beurre coupé en morceaux dans le lait. Dans un saladier, détendre le fromage frais et ajouter la Tête de Moine AOP râpée. Mélanger le tout.
3. Ajouter les jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter la farine, mélanger puis verser le mélange lait/beurre tiédi.
4. Mélanger au fouet pour éviter les grumeaux.
5. Couper la truite en tous petits dés, les ajouter à la pâte puis ajouter quelques gouttes de jus de citron, l'aneth et le poivre 5 baies.
6. Verser la pâte dans des moules à cannelés en cuivre et cuire 15 minutes à 240°C puis 30 minutes à 200°C.
7. Démouler dès la sortie du four.

Nombre de portions : 15 cannelés

- 100 G DE TRUITE FRAÎCHE
- 30 G DE BEURRE
- 15 CL LAIT
- 200 G DE FROMAGE FRAIS
- 50 G DE TÊTE DE MOINES AOP



- 2 JAUNES D'ŒUF
- 60 G DE FARINE
- JUS DE CITRON
- ANETH
- POIVRE 5 BAIES

BO BUN DE SOLE



Temps de préparation : **30 min**
Temps de cuisson : **15 min**
Repos : **30 min** / Niveau : **facile**

RECETTE EXOTIQUE- BO BUN REVISITÉ

1. Préparer la marinade pour la sole : mélanger la gousse d'ail hachée, la sauce Nuoc-mâm, l'eau, le sucre, le citron, le gingembre et la citronnelle coupée.
2. Protéger et réserver 30 minutes minimum au frais.
3. Laver et peler la carotte et le concombre. Enlever les pépins du concombre. Les couper en bâtonnets et réserver. Piler les cacahuètes. Détailler quelques feuilles de salade en fines lamelles. Découper les piments en petits morceaux. Hacher la menthe et la coriandre.
4. Diviser les nems en 3. Faire chauffer une poêle, y faire revenir et cuire des morceaux de sole avec l'ail et un peu de marinade. Faire cuire 4 minutes les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante, égoutter.
5. Dresser le bo bun. Dans un grand bol mettre d'abord la salade, puis le concombre, les carottes râpées, puis le vermicelle de riz et les nems. Parsemer de menthe et de coriandre fraîches. Disposer la sole puis parsemer de cacahuètes pilées. Servir avec le reste de la marinade et du jus de citron.

Nombre de personnes : 2 personnes

- 2 FILETS DE SOLE
- 1 BÂTON DE CITRONNELLE
- ½ BOUQUET DE CORIANDRE FRAÎCHE
- ½ SALADE TYPE SUCRINE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU
- 1 PINCÉE DE SUCRE
- 2 NEMS AUX CREVETTES
- 2 PETITS PIMENTS
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE NUOC-MÂM
- ½ CONCOMBRE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE GINGEMBRE
- 2 POIGNÉES DE CACAHUÈTES
- 1 CAROTTE
- ½ BOUQUET DE MENTHE FRAÎCHE
- 100G DE VERMICELLES DE RIZ
- 1 CITRON VERT
- 1 GOUSSE D'AIL