

**POISSONS
COQUILLAGES
ET CRUSTACÉS**



Communiqué de presse, mars 2021

**POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS,
LE COMBO IDÉAL, POUR BOOSTER NOTRE ÉNERGIE EN 2021**



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

Campagne financée avec le concours de :



VOUS MANQUEZ DE TONUS ?



LES POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS ONT TOUT BON !

Grâce à leurs apports en protéines de qualité et riches de nombreuses vitamines, oligo-éléments et minéraux, les produits aquatiques ont une place de choix dans une alimentation saine et équilibrée. Outre leurs atouts diététiques, ils sont aussi et surtout d'excellents alliés pour notre santé, et voici quelques exemples de leurs bienfaits : les omégas 3 pour le cœur, le fer pour l'oxygénation de nos cellules, la vitamine D pour stimuler notre système immunitaire ...

Pour garder pep's et tonus, les professionnels des filières aquatiques nous proposent 3 recettes ultra gourmandes et énergisantes :

- **Papillote de Tacaud, chou, carottes, sauce à l'orange**
- **Truite mi-cuite et son bouillon de légumes**
- **Paëlla green aux Palourdes**

En associant tacaud, truite et palourdes à des fruits et légumes de saison - ail, brocoli, carottes, oranges...- et des épices réputées pour leurs effets tonifiants (gingembre, citronnelle...), nous démultiplions tous les atouts nutritionnels des produits aquatiques.

Besoin d'un petit coup de fouet ? Misez sur les poissons, coquillages et crustacés et suivez les conseils de nos experts pour profiter de tous leurs bienfaits.

CONTACT PRESSE

Delphine Daney • delphine@animetsens.com • 06 82 39 89 47
POUR EN SAVOIR PLUS : www.poissons-coquillages-crustaces.fr

POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



PAPILLOTES DE TACAUD, CHOU, CAROTTES, SAUCE À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

REPOS : 0 MIN

DIFFICULTÉ : FACILE

INGRÉDIENTS

4 filets de tacaud
2 oranges
3 carottes
4 à 5 feuilles de chou frisé
Huile d'olive
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe
de vinaigre balsamique
Sel, poivre

1. Sauce à l'orange : couper l'orange en deux et presser son jus dans une petite casserole. Ajouter le miel et le vinaigre puis assaisonner de sel et de poivre. Faire réduire la sauce à feu doux pendant environ 20 min.
2. Prélever les suprêmes de la deuxième orange en la pelant à vif et en détachant les quartiers sans prendre la membrane blanche. Réserver.
3. Préchauffer le four à 210 °C.
4. Détailler le chou frisé en fines lanières. Éplucher les carottes puis les couper en longues lamelles à l'aide d'un économiseur.
5. Placer 4 feuilles de papier sulfurisé sur le plan de travail puis disposer au centre un peu de chou et de carottes et poser un filet de tacaud sur le dessus. Assaisonner de sel et de poivre, puis verser un peu de sauce à l'orange. Ajouter quelques suprêmes d'orange dans chaque papillote et terminer par un trait d'huile d'olive.
6. Refermer hermétiquement les papillotes, placer au four et cuire 7 minutes.

ASTUCES ET VARIANTES : on peut aussi remplacer le tacaud par du lieu noir ou de l'églefin.



#ZERODÉCHET / LE CONSEIL ANTI-GASPI

Chef Damien - Restaurant 750 g La Table

Que faire avec les parures du poisson - tête et arêtes centrales - ? Vous pouvez réaliser le traditionnel fumet de poisson mais moi ce que j'aime faire c'est une petite sauce minute. C'est ultra simple et rapide : vous faites revenir les parures avec de l'huile d'olive et des oignons, du gingembre, des épices selon vos goûts, de l'eau et de la crème fraîche, on passe au chinois et hop c'est prêt ! Il n'y a plus qu'à déguster.



POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



TRUITE MI-CUITE ET SON BOUILLON DE LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

 TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

 TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

 REPOS : 0 MIN DIFFICULTÉ : FACILE

INGRÉDIENTS

480 g de filets de truite

1 bâton de citronnelle

50 g de gingembre frais

1 bouillon cube de légumes

1 petit brocoli

1 oignon

3 gousses d'ail

2 carottes

2 branches de persil

1 cuillère à soupe
de sauce soja

sel, poivre

1. Faire bouillir 1,5 L d'eau salée. Baisser à feu doux.
2. Laver tous les légumes, les éplucher et les couper grossièrement pour l'ail, le gingembre, l'oignon et la citronnelle. Découper le brocoli en fleurettes et les carottes en julienne.
3. Mettre dans l'eau : le bouillon en cube, le gingembre, la citronnelle, l'oignon et l'ail. Laisser mijoter le bouillon de légumes pendant 30 minutes.
4. Pendant ce temps, préchauffer le four à 60°C (basse température). Placer un récipient d'eau chaude sur la grille du bas pour créer de la vapeur. Découper la truite en gros cubes et les badigeonner d'huile d'olive sur toutes les faces. Les déposer sur une plaque allant au four. Faire cuire 15-20 min en surveillant : l'intérieur des cubes doit être rosé.
5. Goûter le bouillon et assaisonner de sel, poivre et de sauce soja. Filtrer afin qu'il ne reste que le jus. Conserver quelques morceaux d'oignon.
6. Mettre le brocoli, les carottes et le persil ciselé dans le bouillon. Cuire 5 minutes seulement afin qu'ils restent croquants.
7. Dans des bols ou assiettes creuses, déposer les cubes de truite, les légumes et quelques morceaux d'oignon. Ajouter une louche de bouillon bien chaud et servir en assaisonnant de fleur de sel, poivre et persil.

ASTUCES ET VARIANTES : Remplacer le persil par de la coriandre pour des saveurs encore plus parfumées ! Il est également possible de zester un peu de citron vert sur le plat au moment de servir.



#SAIN / LE CONSEIL NUTRITION

Charline Wirth - Diététicienne nutritionniste (33)

Quels sont les avantages d'une cuisson vapeur ? La technique de la cuisson vapeur (ou bain marie) au four est diététique parce qu'elle ne nécessite pas nécessairement d'ajout de matière grasse et elle est très douce (60°). Cette cuisson préserve ainsi un maximum de nutriments, notamment ceux qui sont sensibles aux fortes chaleurs, comme les oméga 3, ou les vitamines du groupe B, dont la truite regorge. Conjugué au bouillon de légumes dans lequel ont mijoté les légumes et les épices, c'est un cocktail de bienfaits dans votre assiette. En effet, certains minéraux et vitamines sont hydrosolubles - se dissolvent dans l'eau de cuisson -, en consommant votre bouillon de cuisson, vous profitez de toutes leurs vertus ! Et le petit plus de cette cuisson, elle évite les odeurs et maintient votre poisson ferme et tendre à l'intérieur. Bon appétit !



POISSONS COQUILLAGES ET CRUSTACÉS



PAËLLA VERTE/GREEN AUX PALOURDES

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

REPOS : 0 MIN

DIFFICULTÉ : FACILE

INGRÉDIENTS

250 g de palourdes
75 g de petits pois surgelés
1/2 poivron vert
3 asperges vertes minis
3 haricots coco
50 g de petit brocoli
1/2 botte de persil
1/2 oignon
1 gousse d'ail
1 poignée d'épinards frais
1 filet d'huile d'olive
100g de riz (long ou rond)
1 pincée de piment d'Espelette
1/2 citron vert
1/2 verre de vin blanc
1/2 L de bouillon de légumes

1. Préparer les légumes : émincer l'oignon, coupez le poivron vert en lamelles, tailler les asperges en 2, détailler les bouquets de brocoli. Couper les haricots coco en biseaux et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes.
2. Les égoutter et les plonger dans un bain d'eau glacée pour les refroidir.
3. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle : y faire dorer l'oignon et les lamelles de poivron vert. Ajouter les asperges, les haricots coco, l'ail haché et le brocoli. Poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes, puis ajouter le riz. Mélanger afin de nacer le riz dans la matière grasse.
4. Ajouter les petits pois, les palourdes, assaisonner et déglacer au vin blanc. Lorsque l'alcool s'est évaporé, mouiller avec du bouillon de légume chaud.
5. Laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que le riz soit cuit (10 à 12 minutes).
6. Servir avec des quartiers de citron vert.

#PROXIMITÉ / LE CONSEIL CONSERVATION

**Jordan Goube - MOF Poissonnier -
Poissonnerie Goube (Neuilly 92)**



Comment bien conserver les palourdes dans mon réfrigérateur ? Il faut les conserver entre 5 et 10°C, idéalement dans votre bac à légumes et à plat. Mon petit conseil, si les palourdes s'ouvrent mais qu'elles se referment lorsque vous appuyez dessus, c'est qu'elles sont toujours bonnes à consommer. Il n'y a plus qu'à les cuisiner !