

## HÛÎTRES CHAUDES AU CHAMPAGNE



Simple **&** bons !

*Pour les Fêtes,  
les poissons, coquillages  
et crustacés,  
bousculent les sens !*

## SAINT-PIERRE VERSION SCOTCH EGG



## ŒUFS DE POISSON EN TROMPE L'ŒIL



Beaucoup d'autres recettes à découvrir sur  et 

Pour cuisiner les poissons, coquillages et crustacés, pas besoin d'être un chef ! À l'occasion des fêtes de fin d'année, le Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés sort, une nouvelle fois, des sentiers battus et propose trois recettes simples et gourmandes... à l'effet « wahou » garanti !

POISSONS  
COQUILLAGES  
\* CRUSTACÉS



- Qui dit Noël, dit pain d'épices. Créez la surprise en l'associant à des huîtres chaudes, au champagne et pommes poêlées ... une recette sucrée et salée, savoureuse et gourmande.

- Avec les perles iodées, carottes marinées façon truite fumée, concombre & raifort... les sens sont quelque peu chahutés. Cette recette, en trompe l'œil, ultra simple et colorée laisse la part belle au caviar d'esturgeon et aux œufs de truite, un vrai plaisir des sens et une explosion de saveurs en bouche.



- Le Saint-Pierre, poisson noble très apprécié par les chefs, se transforme en scotch egg à l'encre de seiche. Un mets volcanique dont l'éruption gustative s'annonce surprenante.

Avec des ingrédients simples – œuf, carotte, pomme, concombre -, et quelques astuces festives, ces recettes iodées sont à la portée de tous.

**Sans oublier qu'en dégustant poissons, coquillages et crustacés, vous faites le plein de nutriments et vous apportez de la légèreté à vos repas de fêtes.**



# HUÎTRES CHAUDES AU CHAMPAGNE

## pommes poêlées & pain d'épices



Temps de préparation : **20 min**  
Temps de cuisson : **10 min**  
Niveau : **facile**

### Nombre de portions : 24 huîtres

- 24 huîtres
- 25 cl champagne brut
- 25 cl crème fraîche liquide
- 2 pommes
- 120 g de pain d'épices
- 25 g de beurre salé
- 4-5 brins de ciboulette
- Baies roses
- Sel, poivre

1. Ouvrir les huîtres, les laisser à température ambiante 10 min et filtrer l'eau rendue dans une casserole. Décoquiller les huîtres. Laver et sécher les coquilles vides, puis réserver.
2. Laver les pommes et les couper en petits dés avec le pain d'épices. Faire revenir le tout à feu moyen avec le beurre salé pendant 2 minutes. Réserver.
3. Ajouter le champagne dans l'eau filtrée et faire bouillir. Ôter du feu et pocher les huîtres 2 min. Égoutter puis réserver. Faire réduire le jus de cuisson et y ajouter la crème. Laisser mijoter quelques minutes. Saler et poivrer.
4. Déposer dans chaque fond de coquille une cuillère de crème, une huître puis quelques dés de pommes et de pain d'épices.

### *Vous ne savez pas ouvrir les huîtres ?*

#### TIPS

Vous pouvez demander à votre poissonnier qui se fera un plaisir de les ouvrir. Vous pouvez aussi les ouvrir à la vapeur ! La vapeur va permettre aux huîtres d'entrouvrir leur coquille, sans dénaturer leur saveur iodée.

Comment procéder ? Prenez une grande casserole, versez-y un fond d'eau, puis disposez les huîtres à plat. Faites chauffer, une à deux minutes. L'eau va s'évaporer et cette vapeur va provoquer l'ouverture des huîtres. Retirer ensuite les huîtres du feu, les disposer sur un plat et terminer de les ouvrir une à une avec un couteau.



# SCOTCH EGG DE SAINT-PIERRE

## pour des fêtes aux notes marines



Temps de préparation : **20 min**  
Temps de cuisson : **6 h + 10 min**  
Niveau : **facile**

### Nombre de portions : 4 personnes

- 500 g de filets de Saint-Pierre
- 4 petits œufs + 2 œufs battus
- 100 g de purée de pommes de terre
- 150 g de chapelure
- 12 g d'encre de seiche
- 80 g de farine
- Huile de friture
- 1 petit bouquet de persil
- 1 zeste de citron
- Sel, poivre

### La veille

Préparer la chapelure noire : mélanger la chapelure avec l'encre de seiche diluée dans l'eau, afin qu'elle devienne bien noire puis faire sécher complètement au four à 60°C pendant 6h. Mixer en une poudre fine.

### Le jour J

1. Préparer la farce de Saint-Pierre : couper la chair des filets en petits morceaux, ciseler le persil, prélever le zeste de citron et mélanger le tout. Passer le mélange au mixeur pour obtenir une préparation homogène mais pas trop lisse. Incorporer la purée de pommes de terre. Saler et poivrer puis réserver.
2. Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger délicatement les 4 œufs. Cuire 4 min 30, puis les sortir et les déposer dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson. Une fois refroidis, retirer délicatement les coquilles.
3. Diviser la farce en 4 portions. Étaler une portion de farce sur une feuille de film alimentaire. Poser l'œuf légèrement fariné au centre et l'enrober de préparation à l'aide du film. Ne pas laisser de trous.
4. Préparer 3 bols avec de la farine dans le premier, 2 œufs battus dans le deuxième, et la chapelure dans le troisième. Passer successivement l'œuf dans la farine, les œufs battus et la chapelure, puis une dernière fois dans les œufs et la chapelure. Répéter l'opération avec les 3 œufs.
5. Chauffer l'huile de friture dans une casserole et y plonger les œufs un par un. Faire frire 2 à 3 minutes puis égoutter sur du papier absorbant.
6. Servir sur de belles assiettes avec un peu de chapelure noire et quelques galets en guise de décor.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Saint-Pierre est un poisson peu calorique, sa teneur en matières grasses est de moins d'1 g pour 100 g ! Il est également riche en protéines de qualités, minéraux et oligo-éléments et des vitamines du groupe B. Le Saint-Pierre est un poisson qui se déguste sans aucune arrière-pensée !



# ŒUFS DE POISSON, carottes marinées façon truite fumée, Concombre & touche de raifort



Temps de préparation : **5 min**  
Temps de cuisson : **8 min**  
Temps de repos : **4 h**  
Niveau : **facile**

1. Préparer les carottes façon truite fumée : éplucher les carottes et tailler de fines lamelles à l'économe. Cuire à la vapeur pendant 8 min pour qu'elles soient tendres mais pas trop cuites.
2. Dans un bol, mélanger la sauce fumée, le miel, le jus de citron, le vinaigre de vin, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Déposer les lamelles de carottes dans la marinade et réserver au frais 4 heures au moins (ou préparer la veille).
4. Laver puis découper le concombre et les radis en fines lamelles avec l'économe ou une mandoline. Diviser les lamelles de concombre en 2 dans la longueur.
5. Dresser vos assiettes avec vos carottes marinées, quelques lamelles de concombres, 3 tranches de radis, le basilic, les fleurs et quelques touches de raifort.
6. Parsemer dessus les œufs de truites et le caviar.

## Nombre de portions : 14 personnes

- 30 g de caviar
- 50 g d'œufs de truite
- 2 petites carottes orange
- 1 concombre
- 4-5 gouttes de sauce fumée (disponible en magasins bio et sur Internet)
- 1 c. à café de miel
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Vinaigre de vin
- Sel, poivre
- 2 radis (facultatif)
- Fleurs comestibles (facultatif)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les œufs de poisson (truite, saumon, esturgeon,...) sont plébiscités pour leur excellent apport en protéines, en vitamine D, en phosphore et en oméga-3 : des nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre corps.



## 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.

### CONTACT PRESSE

**Delphine Daney**

delphine@animetsens.com

06 82 39 89 47

### PLUS D'INFORMATIONS SUR

[www.poissons-coquillages-crustaces.fr](http://www.poissons-coquillages-crustaces.fr)

@poissons\_coquillages\_crustaces



COMITÉ  
NATIONAL  
DE LA  
CONCHYLICULTURE

