



Simples 🚷 bons!

Pour faire le plein de vitalité, ayez le réflexe poissons, coquillages et crustacés!

















poisson





RECOMMANDATION CONSOMMATION

2 fois par semaine

>>> 1 PORTION
de 100 g

100 g de chair de poissons

100 g de chair de coquillages

100 g de chair de crustacés

1 filet de poisson

8 huîtres

3 pinces de tourteau

20 moules

BESOIN D'IDÉES RECETTES POUR LES CUISINER ?



Les professionnels ont imaginé des recettes cocooning savoureuses et faciles à réaliser : ragoût de maigre d'aquaculture façon mafé, un green minestrone à la sole ou encore des huîtres à la crème et à la truffe.



Osez les poissons, coquillages et crustacés dans vos menus hebdomadaires.

51% des Français déclarent consommer des produits aquatiques moins souvent que les recommandations du PNNS, à savoir, consommer du poisson deux fois par semaine en alternant un poisson gras et un poisson maigre. Plus de 60% des jeunes 18-35 ans ne connaissent même pas les repères nutritionnels des produits aquatiques.

Pourtant, ils ont tout pour plaire : sources de vitamines (B12, D, ...), de minéraux et d'oligo-éléments (fer, zinc, sélénium...), ils sont excellents pour booster notre vitalité, surtout en cette période hivernale. Autre atout et pas des moindres, leur faible teneur qui en font des partenaires idéaux pour des recettes saines et équilibrées.



GREEN MINESTRONE À LA SOLE



Nombre de portions : 2 personnes

- 2 filets de sole
- 100 g de orecchiette (ou petites pâtes)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 250 g de petit pois
- 30 g de feuilles d'épinard
- 75 cl de bouillon de poule ou de légumes
- Piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

PESTO:

- 1/2 botte de basilic
- 20 g de parmesan râpé
- 10 q de pignons de pin
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile d'olive

- 7. Préparer le pesto et cuire les pâtes: laver et ciseler grossièrement votre basilic. Dégermer l'ail et l'émincer, puis mixer tous les ingrédients ensemble en ajustant avec de l'huile d'olive pour obtenir la consistance souhaitée. Cuire vos pâtes al dente dans une grande casserole d'eau salée. Réserver.
- 2. Préparer le minestrone: ciseler l'échalote et en réserver un peu pour le dressage (si vous aimez l'échalote crue). Dégermer et émincer l'ail. Tailler les feuilles d'épinard en fines lanières. Dans une grande casserole, faire revenir l'échalote et l'ail à feu moyen-vif avec un filet d'huile pendant 5 minutes.

Ajouter le bouillon, porter à ébullition et y faire cuire les petits pois pendant 8 minutes.

Ajouter les pâtes et les épinards puis laisser mijoter à feu moyen-doux 2 minutes.

Ajouter 2 bonnes cuillères à soupe de pesto et délayer. Goûter et ajuster si nécessaire. Réserver dans un endroit chaud.

- 6. Cuire les filets de sole : préchauffer le four à 200°C. Assaisonner les filets de sole avec du piment d'Espelette, une pincée de fleur de sel et de poivre puis les diviser en 2 dans la longueur. Rouler vos filets (côté non assaisonné à l'extérieur) et piquer sur des brochettes. Ajouter un filet d'huile d'olive et cuire au four 8 à 10 minutes (selon l'épaisseur de vos filets).
- 7. Dresser le minestrone dans des assiettes creuses avec un peu d'échalote et accompagné des brochettes de sole.

CONSEIL

Vous pouvez remplacer la sole par la limande et utiliser un pesto déjà préparé ou même varier la recette avec des pistaches, des amandes ou des noisettes à la place des pignons. Vous pouvez aussi remplacer le basilic par des fanes de carottes ou de radis pour une démarche anti-gaspillage.



HUÎTRES À LA CRÈME & HUILE DE TRUFFE



Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 15 min Niveau : facile

- Préchauffer le four à 180°C. Ouvrir les huîtres et récupérer leur eau dans une casserole, puis les déposer dans un plat allant au four. Réserver au frais.
- 2. Pour préparer la sauce, ciseler la ciboulette et l'échalote, puis verser dans la casserole contenant l'eau des huîtres. Ajouter le vin blanc, poivrer et faire chauffer à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter ensuite l'huile de truffes et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 3. Cuisson des huîtres et dressage : enfourner les huîtres pendant 2 minutes pour les raidir. Les sortir du four et les déposer sur un plat de service. Verser un peu de crème dans chaque coquille, y ajouter quelques lamelles de truffes, de la ciboulette fraîche et un tour de moulin à poivre 5 baies.

CONSEIL

Vous pouvez ouvrir vos huîtres facilement en les mettant 1-2 minutes dans un panier vapeur. Il suffira de les ouvrir complètement au couteau. Pour la sauce, il est possible de n'utiliser qu'une bonne huile à la truffe sans le carpaccio, les huîtres seront toutes aussi délicieuses.

Nombre de portions : 2 personnes

- •10 huîtres (ici numéro 4)
- •15 cl de crème liquide
- 1 échalote

- 1 petit verre de vin blanc sec
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée (+ un peu pour le dressage)
- 1 c à s d'huile de truffe
- Carpaccio de truffes (facultatif)
- •Sel, poivre 5 baies



RAGOÛT DE MAIGRE FAÇON MAFÉ



Nombre de portions : 2 personnes

- 250 g de filet de maigre d'aquaculture de nos régions
- 3 c. à s de pâte de cacahuète
- 3 c. à s de concentré de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 petite patate douce
- Quelques feuilles de choux (facultatif)
- 1 piment frais (à ajuster selon votre tolérance au piment)
- 1 cm de gingembre
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouillon de poulet
- 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- 1 poignée de cacahuètes grillées non salées
- Huile d'arachide
- Sel, poivre

1. Préparer le ragoût : laver, éplucher et découper grossièrement tous les légumes, sauf le piment frais. Éplucher et râper le gingembre. Faire chauffer une grande casserole avec un peu d'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre à feu moyen-vif pendant 5 minutes.

Ajouter le concentré de tomates, la carotte, la patate douce et le chou et faire revenir 5 minutes.

Pendant ce temps, délayer et détendre la pâte de cacahuète avec de l'eau chaude. Recouvrir tous les légumes avec cette préparation (ajouter de l'eau si nécessaire).

Ajouter le cube de bouillon, le piment, le laurier et le piment de Cayenne. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes.

Vérifier la cuisson des légumes (ils doivent être tendres), les retirer de la casserole à l'aide d'une louche et réserver.

Laisser mijoter la sauce cacahuète encore 30 minutes.

- 2 Poêler les filets de maigre côté peau à feu vif dans un peu de beurre, pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Retourner délicatement et cuire 2 minutes (à ajuster selon l'épaisseur du poisson). Retirer les feuilles de laurier et le piment de la sauce.
- 3. Dresser les assiettes avec les légumes, napper de sauce cacahuète encore chaude, y déposer les filets de maigre et concasser quelques cacahuètes grillées sur le dessus. Déguster seul ou avec du riz blanc en accompagnement.

CONSEIL

Vous pouvez remplacer le maigre d'aquaculture par du bar d'aquaculture de nos régions.

Vous pouvez réaliser votre propre pâte de cacahuète en mixant des cacahuètes grillées avec un pincée de fleur sel.



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. 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.

@poissons_coquillages_crustaces











