

TRUITE FUMÉE, CUBE DE PAIN PERDU
SUR SON LIT DE FROMAGE FRAIS



Simple **&** bons !

*Pour les Fêtes,
bluffez vos invités
avec les poissons,
coquillages et crustacés*

HÙITRES FRAÎCHES, GRANITÉ
MANGUE, AVOCAT ET CITRON VERT



CÉVICHE D'ÉGLEFIN AGRUMES ET VANILLE



Toutes nos recettes sur www.poissons-coquillages-crustaces.fr



*À vous de jouer...
un vent d'air iodé
va souffler sur vos
repas de fêtes !*

Avec les poissons, coquillages et crustacés, pas besoin d'être un grand chef pour réaliser des recettes chics pour les fêtes de fin d'année et à petits budgets.

Sains et raffinés, les produits aquatiques offrent une diversité de saveurs permettant les alliances les plus étonnantes. Que l'on soit plutôt poissons, coquillages et/ou crustacés, il y en a pour tous les goûts.

En manque d'inspiration culinaire ? Les professionnels ont imaginé 3 recettes festives, élégantes et savoureuses : truite fumée, cube de pain perdu sur son lit de fromage frais ; huîtres fraîches, granité mangue, avocat et citron vert ; ceviche d'églefin agrumes et vanille.





TRUITE FUMÉE, cube de pain perdu sur son lit de fromage frais



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

1. Détendre le fromage frais en le fouettant avec la crème, l'huile et le paprika. Saler, poivrer et réserver au frais.
2. Pour le pain perdu : faire chauffer une poêle et y faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Battre l'œuf avec le parmesan, le lait et un peu de poivre. Couper 4 gros cubes de pain (en enlevant la croûte) et tremper toutes les faces dans le mélange. Quand la poêle est bien chaude, faire dorer les cubes sur chaque face (baisser un peu le feu si nécessaire). Sortir du feu et réserver.
3. Dresser les assiettes : dans chacune des assiettes, mettre un peu de préparation au fromage frais au centre, puis y placer un cube de pain perdu. Ajouter une tranche de truite fumée sur le pain avec quelques perles de citron et/ou un brin d'aneth.
4. Sur le côté du cube, déposer une poignée de jeunes pousses. Déguster sans attendre.

Nombre de portions : 4 personnes

- 4 tranches de truite fumée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à s. de crème liquide
- 40 g de fromage frais (à tartiner)
- 1/2 c. à café de paprika
- 1/2 pain de mie
- 1 œuf
- 20 g de parmesan
- 30 g de lait
- 30 g de beurre
- 4 petites poignées de jeunes pousses de salade (ou à défaut des pousses d'épinards)
- perles de citron
- 4 brins d'aneth
- sel & poivre 5 baies

CONSEIL

Vous pouvez aussi utiliser de la brioche à la place du pain de mie. Vous pouvez remplacer les perles de citrons par des œufs de truite ou de caviar. Dans ce cas, mettez un peu de jus de citron sur la truite.



HUÎTRES FRAÎCHES, granité mangue, avocat et citron vert



Temps de préparation : **10 min**
Temps de prise au froid : **4 h**
Niveau : **facile**

1. Préparer le granité : éplucher et prélever la chair de la mangue. Mettre dans un blender avec le jus d'un des citrons verts et son zeste, le gingembre et le curcuma. Mixer pour obtenir un mélange lisse. Verser une fine couche dans un plat allant au congélateur. Laisser prendre 4 heures au congélateur en grattant la préparation à la fourchette 1 fois toutes les heures pour former le granité.
Réserver au congélateur jusqu'au dressage.
2. Préparer l'avocat : ciseler finement la ciboulette. Découper l'avocat en tout petits cubes, arroser du jus du second citron vert et ajouter le paprika. Mélanger le tout avec la ciboulette sans écraser l'avocat.
3. Préparer les huîtres : ouvrir les huîtres, jeter la première eau et les réserver au frais.
4. Dresser : sortir les huîtres, ajouter quelques dés d'avocats et un peu de granité.

Nombre de portions : 4 personnes

- 16 huîtres
- 1 mangue
- 2 citrons verts + 1 zeste
- 2 pincées de gingembre en poudre
- 1 pincée de curcuma
- 1 avocat
- 5-6 brins de ciboulette
- poivre
- 1 pincée de paprika (facultatif)

CONSEIL

Vous pouvez pimper cette recette en servant les huîtres avec une touche de vinaigre de framboise, juste avant la dégustation.

CEVICHE D'ÉGLEFIN

agrumes et vanille



Temps de préparation : 25 min
Niveau : facile

Recommandation ANSES : *pour une consommation de poisson cru, le congeler pendant 7 jours dans un congélateur domestique avant de le consommer.*

1. Sortir l'églefine du congélateur et le laisser décongeler au réfrigérateur. Puis, le découper en petits morceaux (environ 1 cm) et réserver.
2. Préparer la marinade et les ingrédients du ceviche : prélever le zeste et le jus des citrons. Émincer l'oignon rouge, le piment et la ciboulette. Mélanger la marinade avec les ingrédients émincés et l'huile d'olive puis y ajouter le poisson. Mélanger, saler, poivrer et réserver au frais.
3. Préparer les oranges et la vanille : éplucher les oranges et prélever les suprêmes. Découper en petits morceaux et mettre le jus de côté. Ouvrir la gousse de vanille et l'ajouter au jus des oranges.
4. Dresser : sortir le poisson du frais et ajouter les oranges. Mélanger et répartir en fine couche dans les assiettes. Servir avec de la sauce orange-vanille et quelques feuilles de coriandre. Déguster bien frais.

Nombre de portions : 4 personnes

- 800 g d'églefine
- 3 citrons verts + le zeste de 2 citrons
- 1 citron jaune
- 1 oignon rouge
- 1 piment frais (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 2 oranges
- 1 gousse de vanille
- fleur de sel
- poivre
- quelques feuilles de coriandre (facultatif)

CONSEIL

Le ceviche se fait au dernier moment. Il ne doit pas mariner trop longtemps dans le citron afin qu'il ne cuise pas trop et reste légèrement cru. Vous pouvez ajouter quelques baies de Timut au ceviche pour ajouter des notes fraîches de pamplemousse ou changer les oranges par des clémentines (3 unités).



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 et de la Souveraineté alimentaire.

CONTACT PRESSE

Delphine Daney

delphine@animetsens.com

06 82 39 89 47

PLUS D'INFORMATIONS SUR

www.poissons-coquillages-crustaces.fr

[@poissons_coquillages_crustaces](https://www.instagram.com/poissons_coquillages_crustaces)



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

