

Communiqué de presse
Mai 2023



Ils n'ont pas fini de vous surprendre.

4 RECETTES D'ÉTÉ

PAR LE COLLECTIF **POISSONS,
COQUILLAGES ET CRUSTACÉS**
POUR SAVOURER
LES BEAUX JOURS

TATAKI DE DORADE GRISE ET CROÛTE DE SÉSAME



BROCHETTES DE TRUITE MARINÉE



SALADE DE MOULES AU CHORIZO ET HARICOTS VERTS



VERRINE D'ARAIGNÉE À L'AVOCAT ET AUX PIQUILLOS



LES POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS FÊTENT L'ÉTÉ !

Avec le retour des beaux jours, quel plaisir de préparer de savoureux plats d'été !

Le **Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés** a pour mission de sensibiliser les jeunes et les familles à la diversité des produits aquatiques. Afin de rappeler leurs bienfaits nutritionnels et les recommandations officielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé), le collectif propose sa sélection de 4 recettes estivales.

Au programme : des idées apéritives et des entrées, faciles et rafraîchissantes (tataki, verrines); des brochettes colorées et une salade vitaminée. Le soleil s'invite dans les assiettes mélangeant saveurs et ingrédients d'été : tomate, courgette, haricot vert, citron, persil, cébette, et huile d'olive.

Des recettes accessibles pour profiter de moments conviviaux en famille ou entre amis (préparation rapide et peu de cuisson).

Avec cette sélection, le **Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés** rappelle qu'il est facile d'intégrer tous les produits aquatiques aux menus hebdomadaires, sans oublier la recommandation de l'ANSES : alterner 2 fois par semaine les poissons gras et les poissons maigres ou même une portion de 100g de coquillages ou de crustacés (8 huîtres, 3 pinces de tourteau...).

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). Les campagnes du Collectif sont financées avec le soutien de l'Union Européenne et le Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté Alimentaire.

Plus d'informations sur :

www.poissons-coquillages-crustaces.fr

[@poissons_coquillages_crustaces](https://twitter.com/poissons_coquillages_crustaces)



© Sylvain Larnicol
pour FFP/Poissons Coquillages et Crustacés



© Sébastien Husté
pour CNC/Poissons Coquillages et Crustacés



© Comité Interprofessionnel
des Produits de l'Aquaculture
pour Poissons Coquillages et Crustacés

Crédit photo : merci de bien citer
"© Poissons Coquillages et Crustacés"



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE





Tataki de dorade grise et croûte de sésame



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 2 mn

Niveau : Facile

Crédit photo : merci de bien citer
"© Poissons Coquillages et Crustacés"

Les étapes

1. Préparer la marinade : mélanger la sauce soja avec le miel, l'huile de sésame et le mirin. Ajouter le gingembre émincé, quelques gouttes de jus de citron, des graines de sésame et de la cébette émincée.
2. Badigeonner les filets de dorade avec la marinade puis les enrober de graines de sésame. Laisser reposer au frais pendant quelques heures.
3. Faire revenir le filet à la poêle sans matière grasse pendant 1 minute sur chaque face.
4. Découper les filets en morceaux et servir accompagné du reste de marinade.

Nombre de portions : 4 personnes

- 400 g de filet de dorade grise
- 2 c.s de graines de sésame
- 2 c.s de mirin
- 6 c.s de sauce soja
- 4 c.s d'huile de sésame
- 3 c.s de miel
- 1 c.s de gingembre rapé
- 1 citron vert
- 1 botte d'oignons cébette



Le saviez-vous ?

- Ne pas confondre la dorade grise avec... la daurade royale, qui se distingue par un croissant doré à la hauteur des yeux.
- La dorade est riche en oméga-3 et permet de prévenir les maladies cardiovasculaires.

Source : Collectif Poissons Coquillages et Crustacés



Brochettes de truite marinée



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Niveau : Facile

Crédit photo : merci de bien citer
"© Poissons Coquillages et Crustacés"

Les étapes

1. Faire glisser le couteau entre la chair et la peau du poisson, en retenant fermement cette dernière à l'aide de vos doigts. Vous pouvez aussi demander à votre poissonnier de lever les filets. Couper les filets en morceaux puis la courgette et l'oignon en tranches.
2. Réaliser la marinade : verser l'huile d'olive dans un bol, ajouter les épices, le sel, le gingembre pressé au presse ail, et le jus d'un demi citron. Mélanger vivement tous les ingrédients.
3. Tremper chaque morceau de truite dans la marinade ou en recouvrir chaque brochette à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.
4. Confectionner les brochettes en alternant une tranche de courgette, d'oignon et un morceau de truite.
5. Mettre les brochettes dans du papier aluminium et fermer de manière à ce qu'il soit le plus hermétique possible.
6. Enfourner 15 minutes à 200°.

Nombre de portions : 4 personnes

- 2 filets de truite
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 citron vert
- 1 cc de paprika
- ½ cc de piment
- 1 cm de gingembre
- 1 pincée de sel



Le saviez-vous ?

- Les poissons gras comme la truite fumée (ou le saumon, le maquereau, le hareng...) représentent quasiment nos seules sources alimentaires de vitamine D et d'oméga-3, nécessaires à la vitalité de nos défenses immunitaires.*
- La truite permet de gonfler ses réserves en fer avec 1 mg/100g pour se sentir en forme.**

Sources : *ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.
** Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés



Salade de moules au chorizo et haricots verts



Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 10 mn

Niveau : Facile

Crédit photo : merci de bien citer
"© Poissons Coquillages et Crustacés"

Nombre de portions : 4 personnes

- 2 kg de moules
- 6 échalotes
- 600 g de haricots verts
- 2 petits chorizos
- Le jus de 2 citrons jaunes
- 3 c.s d'huile d'olive
- Sel - Poivre
- Persil



Le saviez-vous ?

- Une fois cuites et décoquillées, il est possible de conserver les moules un à deux jours maximum dans un récipient placé au réfrigérateur.
- La moule est une source de minéraux et vitamines - fer, zinc, potassium, vitamines B - contribuant au bon fonctionnement de notre organisme.

Source : Collectif Poissons Coquillages et Crustacés

Les étapes

1. Couper les extrémités des haricots verts. Éplucher et émincer les échalotes. Couper le chorizo en fines tranches. Nettoyer les moules si nécessaire.
2. Faire cuire les haricots verts 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter, les refroidir sous l'eau froide puis les égoutter de nouveau.
3. Faire chauffer une grande casserole avec un filet d'huile d'olive. Y faire revenir 2/3 des échalotes quelques minutes puis ajouter les moules. Mélanger, couvrir et laisser cuire 2-3 min jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
4. Laisser tiédir et décortiquer les moules. Les placer dans un saladier avec un filet d'huile d'olive, le jus de citron et le persil haché. Poivrer, puis ajouter le chorizo, les haricots verts et le reste des échalotes. Servir.



Verrine d'araignée à l'avocat et aux piquillos



Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 10 mn
Niveau : Moyen

Crédit photo : merci de bien citer
"© Poissons Coquillages et Crustacés"

Les étapes

1. Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 min. Mixer les piquillos et le jus de tomate. Mettre dans une petite casserole et faire chauffer à feu doux. Assaisonner de sel et quelques gouttes de sauce piquante.
2. Égoutter la gélatine et l'incorporer à la préparation en remuant. Versez dans des verrines et laissez reposer 45 min au frais.
3. Plonger l'araignée dans un grand volume d'eau froide salée. Couvrir et porter à ébullition, puis faire cuire 10 min à frémissements. Égoutter l'araignée, refroidir sous l'eau du robinet et décortiquer. Récupérer la chair et la mettre dans un saladier.
4. Assaisonner avec du sel, du poivre, une pincée de paprika et arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter le persil plat ciselé. Laissez reposer au frais.
5. Couper l'avocat en petits dés et arroser de jus de citron vert. Saler et poivrer, puis déposer sur la gelée de piquillos. Surmonter avec la chair d'araignée et servir frais.

Nombre de portions : 4 personnes

- 1 araignée
- 2 branches de persil plat
- 1 citron vert
- 3 c.s d'huile d'olive
- 100 g de piquillos
- Qqs gouttes de sauce piquante
- 1 feuille de gélatine
- sel-poivre
- 1 pincée de paprika
- 1 avocat



Le saviez-vous ?

- À l'achat, l'araignée se choisit comme un melon, plus elle est lourde dans la main, plus elle sera savoureuse.
- L'araignée de mer est une excellente source d'iode et est riche en protéines.

Source : Collectif Poissons Coquillages et Crustacés