

3 recettes *Finger Food* pour un voyage gustatif plein de peps et de fraîcheur, avec le collectif *Poissons, Coquillages et Crustacés*

Parmi les Français qui consomment peu de produits aquatiques, deux freins sont cités à niveau égal : le manque de connaissance de recettes (15%) et la difficulté à cuisiner ces produits (14%). En outre, pour les plus jeunes (18-24 ans) consommant peu ou pas ces produits, c'est avant tout une question de goût qui entre en jeu (47%). Ces données, issues de l'étude Toluna-Harris Interactive « Les Français et les produits aquatiques » pour le **collectif Poissons, Coquillages et Crustacés**, datant de mai 2023, sont positivement pondérées par le fait que, de façon globale : 8 français sur 10 déclarent avoir du plaisir à cuisiner les produits aquatiques !

Le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés propose 3 recettes, tendance « finger food ».

Faciles à manger sans couverts, dans un esprit « apéro dînatoire », ces déclinaisons du thon, de la truite fumée et des moules, pleines de peps et de fraîcheur, sauront réconcilier les palais néophytes avec les produits aquatiques. Au programme : des profiteroles salées, des pitas garnies et un duo tapas/houmous !



Profiteroles au thon et à l'estragon

De surprenantes profiteroles version salée qui mettent le thon à l'honneur. Sa farce, à base de fromage frais agrémenté de moutarde, échalote et estragon, stimule les papilles.

Pitas à la truite fumée, à la feta et aux herbes fraîches

Ces pitas à la truite fumée de nos régions, aromatisée aux herbes fraîches (basilic, menthe et coriandre) font voyager en Méditerranée en seulement quelques bouchées.



Tapas de moules et houmous de lentilles corail

Résolument dans la tendance « apéro dînatoire ». Idéal pour déguster entre amis. Ce duo tapas de moules et houmous aux saveurs d'Orient, rehaussé de curry, citron vert et piment, sent bon le soleil.

POISSONS
COQUILLAGES
et CRUSTACÉS



Ils n'ont pas fini de vous surprendre.

Profiteroles au thon et à l'estragon



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 30 min

Niveau : moyen

Nombre de portions : pour 4 personnes

Pour les rillettes de thon à l'estragon

- 200 g de thon au naturel
- 1 c. à c de moutarde
- 1 échalote
- 1 c. à s. d'estragon finement ciselé
- 125 g de fromage frais
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée
- Sel, poivre du moulin

Pour la pâte à choux

- 4 œufs
- 60 g de beurre
- 125 g de farine
- 25 cl d'eau
- 1 pincée de sel

1. Préparer la pâte à choux

- Dans une casserole, faire fondre le beurre dans l'eau avec la pincée de sel. Ajouter la farine en une seule fois, et bien mélanger. Poursuivre la cuisson tout en remuant énergiquement pendant 1 à 2 minutes afin de dessécher la pâte.
- Hors du feu : ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque œuf. Remplir une poche à douille avec la pâte.
- Préchauffer le four th.6 à 180°C.
- Recouvrir une plaque de papier sulfurisé et dresser des dômes de la taille d'une noix.
- Enfourner les choux pour 20 à 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Une fois cuits, sortir les choux du four et laisser refroidir sur une grille.

2. Préparer la farce

Éplucher l'échalote et la ciseler finement. Dans un bol, émietter le thon, ajouter le fromage frais, la moutarde, l'échalote et l'estragon ciselé. Ajouter le jus de citron et mélanger. Couper le dessus des choux et garnir l'intérieur avec la farce. Déposer le couvercle dessus en laissant dépasser un peu d'estragon et un brin de ciboulette pour la décoration.

Le saviez-vous ?

- Le thon est le 2ème produit aquatique le plus consommé par les Français, après le saumon et avant les crevettes, selon l'étude Toluna-Harris Interactive « Les Français et les produits aquatiques » pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés de mai 2023
- Bien qu'il fasse partie des « poissons gras », le thon contient peu de lipides. Il est source d'oméga-3, des acides gras excellents pour l'organisme, et de vitamines B12 et vitamines D.

[Thon : tout savoir sur le thon et ses effets sur la santé \(mgc-prevention.fr\)](http://mgc-prevention.fr)



Pitas à la truite fumée, à la feta et aux herbes fraîches



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 25 min

Niveau : facile

Nombre de portions : pour 4 personnes

- 4 tranches de truite fumée d'aquaculture de nos régions
- 4 pains pita
- 80 g de fromage frais
- 80 g de feta
- 4 feuilles de laitue
- 1 avocat
- ½ concombre
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de basilic ciselé
- 1 c. à s. de menthe ciselée
- 1 c. à s de coriandre ciselée
- 12 olives noires dénoyautées
- 1 citron jaune
- 1 c. à s. d'huile d'olive

1. Mélanger le fromage frais avec la feta émiettée, les herbes fraîches ciselées, l'huile d'olive et les zestes d'un demi-citron.
2. Laver et essorer les feuilles de laitue.
3. Éplucher l'oignon rouge et le détailler en rondelles. Trancher également le concombre en rondelles.
4. Éplucher l'avocat, le détailler en lamelles et l'arroser de jus de citron pour éviter qu'il ne s'oxyde.
5. Détailler les tranches de truite en lanières.
6. Inciser les pains pita en deux dans le sens de la longueur. Les faire griller pendant quelques minutes au grille-pain ou sous le grill du four.
7. Quand les pains pita sont grillés, tartiner l'intérieur du mélange de fromage frais à la feta.
8. Placer ensuite les feuilles de laitue, le concombre, les lanières de truite et l'avocat à l'intérieur des pains.
9. Recouvrir avec les olives noires grossièrement concassées.
10. Verser par-dessus quelques gouttes de jus de citron, puis saler et poivrer selon vos goûts.

Le saviez-vous ?

- L'ANSES recommande de consommer du poisson deux fois par semaine en alternant un poisson gras et un poisson maigre : près des ¾ des Français classent correctement la truite fumée dans la catégorie des poissons gras, selon l'étude Toluna-Harris Interactive "Les Français et les produits aquatiques" pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés de mai 2023.
- La France est le deuxième pays producteur de truites en Europe. La totalité des truites commercialisées dans l'Hexagone sont issues de l'élevage.

[La truite s'invite sur les tables des fêtes | Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire](#)

Tapas de moules et houmous de lentilles corail



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Niveau : moyen

Nombre de portions : pour 4 personnes

Pour les tapas de moules

- 1 l de moules grattées et lavées
- 1 gousse d'ail
- ½ petit bouquet de coriandre
- ½ c à c de curry
- 3 cm de gingembre
- 1 échalote
- 1 citron vert
- 1 petit piment

Pour le houmous de lentilles corail

- 100 g de lentilles corail
- 1 citron jaune
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail

En accompagnement : Quelques tranches de pain.

Tapas de moules

1. Faire chauffer les moules dans une grande cocotte à feu vif, couvrir et remuer régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Verser les coquillages dans une passoire pour filtrer le jus et le récupérer.
2. Décoquiller les moules puis les réserver. Hacher le gingembre, la gousse d'ail et l'échalote. Mélanger avec l'huile d'olive, le jus de citron vert et les zestes, les moules et le curry. Placer au frais jusqu'au moment de servir.

Houmous de lentilles corail

3. Verser le jus de cuisson des moules dans une casserole et compléter avec de l'eau pour obtenir trois fois le volume de lentilles. Porter à ébullition, verser les lentilles et laisser cuire 15 mn sur feu moyen.
4. Égoutter en récupérant le jus de cuisson. Mixer les lentilles avec le tahini, le jus de citron, le cumin, le piment d'Espelette, du sel et 1 gousse d'ail épluchée. Compléter si besoin avec un peu de jus de cuisson pour obtenir une purée lisse. Placer au frais jusqu'au moment de servir.
5. Servir les moules et le houmous avec des tartines de pain grillé frottées à l'ail.

Le saviez-vous ?

- Parmi les Français qui consomment des produits aquatiques, plus d'1 Français sur 2 (56%) déclare consommer des moules, selon l'étude Toluna-Harris Interactive « Les Français et les produits aquatiques » de mai 2023
- Pour vérifier que les moules soient bien fraîches et vivantes, elles doivent se refermer sous la pression du doigt. La quantité moyenne consommée est d'environ 500 g par personne pour un plat principal.

[La moule • Poissons Coquillages Crustacés \(poissons-coquillages-crustaces.fr\)](https://poissons-coquillages-crustaces.fr)

Le **collectif Poissons, Coquillages et Crustacés** a pour mission 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).

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)



Contacts Presse :

Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 –

suke.churlaud@armstrong.space

Camille Ghestin – camille.ghestin@armstrong.space



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

