

*“Saveurs d'antan revisitées” Le collectif **Poissons, Coquillages et Crustacés** concocte 3 recettes traditionnelles avec des produits aquatiques*

Comment remettre au goût du jour des grands classiques de la cuisine traditionnelle française ? C'est le pari que fait le **collectif Poissons, Coquillages et Crustacés** en revisitant 3 recettes ancrées dans notre patrimoine culinaire : la blanquette, la matelote et la basquaise. Déclinées à base de produits aquatiques (poissons, coquillages et crustacés), ces recettes surprendront les papilles tout en alliant modernité et tradition. Des propositions idéales pour réinventer les traditions !

Ces 3 recettes utilisent des poissons maigres : la lotte, la roussette et la daurade. Rappelons que selon les recommandations de l'ANSES (Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), il est conseillé de consommer du poisson 2 fois par semaine en associant un poisson gras et un poisson maigre, en variant les sources d'approvisionnement. Selon l'enquête Toluna-Harris Interactive « **Les Français et les produits aquatiques** » pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés, d'avril 2023, près d'1 Français sur 2 déclare consommer des produits aquatiques à cette fréquence ; et plus de 8 Français sur 10 se déclarent familiers des notions de poissons gras ou maigres.



Matelote de roussette

De la roussette dans les assiettes. Une déclinaison résolument originale et gourmande dans laquelle les bases de la recette sont conservées avec les légumes, la marinade de vin blanc et les oignons.

Blanquette de coquillages et de lotte au curry

La fameuse blanquette, un classique de la cuisine française ! Elle est ici revisitée avec des moules de bouchot, des coques, des noix de pétoncle et de la lotte, accompagnées d'une sauce au curry agrémentée d'herbes aromatiques.



Papillotes de daurade à la basquaise

Spécialité emblématique de la cuisine basque, appréciée de tous les Français, la basquaise est ici revisitée avec une daurade en papillote ! La tradition basque est respectée avec sa piperade de légumes aux herbes aromatiques, rehaussée de citron.

POISSONS
COQUILLAGES
et CRUSTACÉS



Ils n'ont pas fini de vous surprendre.

Matelote de roussette



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 heure

Niveau : moyen

Nombre de portions : pour 4 personnes

- 1 kg de roussette
- 1 kg de pommes de terre (par ex : Charlotte, Amandine)
- 40 cl de vin blanc sec
- 30 g de beurre
- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 poireau
- 1 bouquet de persil
- Sel, poivre noir

- Nettoyer et couper la roussette en tronçons de 6 à 7 cm.
- Peler et couper les pommes de terre en lamelles de 0,5 cm de large.
- Eplucher et couper l'oignon, les carottes et le poireau en fines tranches.
- Mettre dans le fond de la cocotte une couche de roussette puis une couche de lamelles de pommes de terre, d'oignon, de carottes et de poireau, du persil haché.
- Remettre une couche de roussette, de pomme de terre, d'oignon, de carottes et de poireau, de persil.
- Alternier les couches et finir par saler et poivrer.
- Ajouter 3 ou 4 gros morceaux de beurre.
- Verser le vin blanc et ajouter de l'eau jusqu'à la dernière couche réalisée.
- Couvrir et faire cuire à feu doux au moins 40 min.

Le saviez-vous ?

- Avec juste un cartilage central, la roussette n'a pas d'arêtes, elle est idéale pour les enfants. C'est une espèce très bon marché, également source d'oméga 3.
- Elle est souvent vendue étêtée et dépouillée. Signe de fraîcheur apparent : sa belle couleur rose et sa chair élastique.

<https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/grande-roussette>

Blanquette de coquillages et de lotte au curry



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 60 min

Temps de cuisson : 35 min

Niveau : moyen

Nombre de portions : pour 6 personnes

- 1 kg de lotte
- 800 g de moules de bouchot
- 800 g de coques
- 300 g de noix de pétoncle
- 30 g de beurre
- 40 cl de crème liquide
- 8 cl de vin blanc
- 5 cm de gingembre frais
- 2 échalotes
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 1 c. à s de curry en poudre
- 1 bouquet d'herbes fraîches (aneth, cerfeuil, coriandre)
- Sel, poivre

- Commencer par enlever les barbes des moules de bouchot. Faire tremper les coques dans de l'eau froide salée. Rincer ensuite tous les coquillages pour bien éliminer le sable.
- Peler les échalotes, les hacher. Peler et hacher le gingembre. Les faire suer dans une poêle avec 10 g de beurre. Ajouter le thym, le laurier, les moules et les coques. Couvrir la poêle et poursuivre la cuisson à feu moyen. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les coquillages soient ouverts. Filtrer le bouillon obtenu au chinois.
- Décoquiller les moules et les coques (en garder quelques-unes pour le dressage). Réserver.
- Éponger les noix de pétoncles, les faire sauter rapidement à la poêle dans 20 g de beurre en les retournant plusieurs fois.
- Verser le jus des coquillages dans une cocotte, ajouter la crème et le curry et faire bouillir doucement.
- Lorsque le bouillon de la blanquette devient onctueux, ajouter la lotte. La laisser pocher pendant 15 minutes, puis ajouter les coquillages.
- Saler légèrement, poivrer et laisser frémir 5 minutes.
- Parsemer d'herbes ciselées et servir cette recette de blanquette de la mer aussitôt, avec quelques moules dans leur coquille.

Le saviez-vous ?

- La lotte s'appelle "baudroie" lorsqu'elle est entière et "queue de lotte" quand elle est vendue sans tête sur les étals. C'est un poisson qui comporte uniquement une arête centrale.
- La coque est un coquillage bon marché, conseillé pour les préparations raffinées. C'est un mollusque bivalve, à consommer cuit ou cru.
- Les moules figurent parmi les aliments naturels les plus riches en nutriments (protéines, vitamines B8, B12, BE...).

<https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/coque>

<https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/lottebaudroie>

<https://coquillages.com/les-moules/>

Papillotes de daurade à la basquaise



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 45 min

Niveau : moyen

Nombre de portions : pour 4 personnes

- 4 daurades d'aquaculture de nos régions (portions de 300 à 350 g chacune)
- 2 tomates Cœur de Bœuf
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 bouquet garni (thym, laurier, origan, persil)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 10 cl de vin blanc sec
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

- Faire écailler et vider les daurades par le poissonnier. Les rincer et les éponger. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur.
- Peler les tomates après les avoir plongées 20 s dans l'eau bouillante. Les épépiner et les tailler en dés.
- Peler et émincer l'ail. Retirer le pédoncule, les graines et les cloisons intérieures des poivrons, les tailler en fines lanières. Éplucher et hacher l'oignon.
- Les faire fondre ensemble 10 à 15 min à feu doux avec l'huile d'olive en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter les tomates, le vin blanc et le bouquet garni, saler et poivrer, ajouter le piment d'Espelette puis laisser cuire encore 10 à 15 min.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Découper quatre grands rectangles de papier sulfurisé et enduire le centre d'huile d'olive.
- Poser une daurade sur chacun, puis étaler la fondue de poivrons sur les poissons.
- Former des papillotes et les fermer hermétiquement, sans serrer, en repliant plusieurs fois les bords.
- Les ranger côte à côte sur une plaque et faire cuire 15 min.
- Transférer les papillotes sur des assiettes et laisser chacun ouvrir la sienne.

Le saviez-vous ?

- La daurade royale a une chair fine et goûteuse, elle est l'alliée des gourmets. On la distingue facilement de la dorade grise par le reflet doré situé entre les deux yeux, sans doute à l'origine de son nom.
- La daurade royale est considérée comme la « vraie dorade », un titre auquel n'ont pas droit les espèces roses ou grises, moins réputées.

<https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/daurade-royale>

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://www.instagram.com/poissons_coquillages_crustaces)

POISSONS
COQUILLAGES
et CRUSTACÉS



Contacts Presse :

Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 –

suke.churlaud@armstrong.space

Camille Ghestin – camille.ghestin@armstrong.space



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE

