Pour les fêtes

Nos délicieuses recettes à base de produits aquatiques

À l'occasion des fêtes de fin d'année, le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés a imaginé 3 délicieuses recettes qui mettent à l'honneur le bar, les huîtres et les coquilles Saint-Jacques. Chics mais simples à réaliser, ces recettes régaleront à coup sûr les papilles des convives !

Carpaccio de Saint-Jacques à l'huile de truffe

Les coquilles Saint-Jacques sont le produit star des fêtes. Ici, les noix de Saint-Jacques sont mises à l'honneur, rehaussées par l'huile de truffe. Une recette résolument subtile, simple et rapide.

Huîtres gratinées à la crème de Comté

Des huîtres de Noël gratinées pour éveiller les papilles, accompagnées d'une gourmande crème au Comté. Une recette authentique et créative pour une explosion de saveurs en bouche.

Filet de bar, écume de fenouil & caviar

C'est le moment idéal pour apprécier le bar. Créez la surprise en l'associant à du caviar et de l'écume de fenouil... une recette élégante, savoureuse et gourmande !

POISSONS COQUILLAGES et CRUSTACÉS

Ils n'ont pas fini de vous surprendre.

Carpaccio de Saint-Jacques à l'huile de truffe

Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés - Pavillon France @Céline Brisset-Menu Fretin

Nombre de portions : pour 2 personnes

- 10 noix de Saint-Jacques
- Quelques gouttes d'huile de truffe
- Fleur de sel
- Poivre

Temps de préparation : 15 min
Niveau : très facile

1. Ouvrir les coquilles Saint-Jacques

Acheter des coquilles Saint-Jacques entières, les ouvrir ou demander au poissonnier de le faire.

2. Préparer les coquilles Saint-Jacques

Couper les noix en tranches fines dans l'épaisseur et les disposer dans chaque assiette.

3. Dresser votre plat

Presser quelques gouttes de jus de citron sur l'assiette, puis parsemer légèrement de fleur de sel.
Agrémenter d'un filet d'huile de truffe.
Au moment de servir, donner un tour de moulin à poivre.

Le saviez-vous ?

- Parmi les Français qui consomment des produits aquatiques, près d'1 personne sur 2 (47%) déclare consommer des coquilles Saint-Jacques, selon l'étude Toluna-Harris Interactive "Les Français et les produits aquatiques" pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés de mai 2023.
- La coquille Saint-Jacques voit sa teneur nutritionnelle varier en fonction de la présence du corail. La noix, très riche en protéines, est pauvre en graisses. La formation du corail, de novembre à mars, dépend du lieu où se trouve la coquille.
  https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/coquille-saint-jacques

Contacts Presse : Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 – suke.churlaud@armstrong.space - Camille Ghestin – camille.ghestin@armstrong.space

Huîtres gratinées à la crème de Comté

Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Nombre de portions : pour 2 personnes

- 12 huîtres
- 1 échalote
- ½ verre de vin jaune
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 80 g de Comté râpé
- 80 g de croûtons ou de pain d'épices torréfié
- 1 pincée de poivre
- 25 g de beurre
- Quelques brins de ciboulette

Temps de préparation : 25 min
Temps de cuisson : 15 min
Niveau : facile

1. Ouvrir les huîtres

Ouvrir les huîtres. Jeter la première eau et couper le pied. Aussitôt, une nouvelle eau, bien meilleure, va se reformer dans la coquille. La récupérer dans un bol.

2. Préparer les huîtres

Faire suer l'échalote dans le beurre. Déglacer avec 2 cuillières à soupe de jus d'huître et le vin jaune. Laisser réduire jusqu'à complète évaporation. Ajouter la crème fraîche. Porter à ébullition puis incorporer le Comté. Poivrer.

3. Dresser votre plat

Verser 1 cuillière à café de crème de Comté sur les huîtres. Les faire cuire 5 mn dans un four préchauffé à 210 °C. Une fois les huîtres bien dorées, parsemer quelques cubes de croûtons de pain et de la ciboulette ciselée.

Le saviez-vous ?

- La disparité de consommation des huîtres chez les Français varie du simple au double entre les moins de 35 ans (21%) et les 50 ans et + (40%), selon l'étude Toluna-Harris Interactive "Les Français et les produits aquatiques" pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés de mai 2023.
- Les citoyens grecs se servaient de la partie plate de la coquille d'huître comme bulletin de vote : ils y gravaient le nom de l'homme politique qu'ils souhaitaient bannir de la Cité pendant un certain temps, ce qui donnera plus tard le terme ostracisme (de ostrakon, coquille).

https://www.ostreiculteurtraditionnel.fr/histoire/histoire.html

Contacts Presse : Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 – suke.churlaud@armstrong.space - Camille Ghestin – camille.ghestin@armstrong.space

Filet de bar, écume de fenouil & caviar

Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Nombre de portions : pour 2 personnes

- 2 bars d'aquaculture de nos régions, filets levés, sans peau et sans arêtes
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 30 cl de lait entier
- 50 g de fenouil
- Sel et poivre du moulin
- 30 g de caviar

Temps de préparation : 50 min
Temps de cuisson : 30 min
Niveau : moyen

1. Préparer l'écume de fenouil

Laver et essuyer le fenouil.
Ôter les peluches d'aneth et les découper grossièrement.
Faire chauffer le lait entier. Au premier bouillon, ajouter les morceaux de fenouil et laissez infuser pendant 10 minutes à feu très doux.
Passer le lait au chinois pour ôter le fenouil et le réserver au chaud.

2. Préparer le poisson

Faire chauffer le lait demi-écrémé. Lorsque le lait commence à bouillir, y plonger les filets de bar.
Ôter du feu et faire cuire 6 minutes.

3. Dresser votre plat

Déposer les filets de bar sur du papier absorbant pour ôter l'excédent de lait. Dresser dans les assiettes de service.
À l'aide d'un mixeur plongeant, émulsionner le lait au fenouil, en incorporant le plus d'air possible.
Avec une cuillère à soupe, récupérer la mousse et dresser dans les assiettes.
Ajouter une cuillère de caviar et une petite peluche d'aneth.

Le saviez-vous ?

- L'ANSES recommande de consommer du poisson deux fois par semaine en alternant un poisson gras et un poisson maigre : près de 8 français sur 10 classent correctement le bar dans la catégorie des poissons maigres, selon l'étude Toluna-Harris Interactive "Les Français et les produits aquatiques" pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés de mai 2023.
- Le bar est un poisson excellent pour la santé. Pauvre en lipides, il fournit des protéines de qualité, bien assimilées et utilisées par l'organisme. Il est source de vitamines B, A et E, qui participent au bon fonctionnement de l'organisme.

https://poissons-coquillages-crustaces.fr/especes/bar-elevage/

Contacts Presse : Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 – suke.churlaud@armstrong.space - Camille Ghestin – camille.ghestin@armstrong.space

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

POISSONS COQUILLAGES et CRUSTACÉS

Contacts Presse :
Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 – suke.churlaud@armstrong.space
Camille Ghestin – camille.ghestin@armstrong.space

FRANCE FILIÈRE PÊCHE
POISSONS D'AQUACULTURE CIPA
COMITÉ NATIONAL DE LA CONCHYLICULTURE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE