

*Pour un apéro convivial et réussi.
Le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés propose
3 recettes chaudes et froides à base de produits aquatiques*

L'apéritif demeure un « must » dans l'univers culinaire des Français. Selon une étude, 95% le pratiquent au moins une fois par an et 61% au moins une fois par mois⁽¹⁾. Devenu un véritable rituel, l'apéritif chez soi est particulièrement prisé des 25-34 ans, des couples et des actifs.

Le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés continue de suggérer des propositions de snacking à prix abordables. Après les « Finger Food » et les « Recettes à moins de 9€/personne », voici une sélection de 3 recettes à base de produits aquatiques, pleines de peps et de couleurs, qui subliment les huîtres, le bar et les bulots. Rappelons que les $\frac{3}{4}$ des Français déclarent avoir du plaisir à cuisiner les produits aquatiques et les trouvent faciles à cuisiner⁽²⁾. D'après 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.



Bulots au citron, ail, persil, servis dans une coque au citron :

Une recette originale et pleine de peps, où les saveurs du mollusque marin se mêlent aux agrumes pour créer un équilibre parfait entre goût iodé et acidité. Présenté dans des coques élégantes, ce snack promet une expérience savoureuse et authentique.

Tartare de bar à la mangue, pomme Granny Smith, coriandre avec une sauce au citron vert :

Ce tartare de bar revisité promet une explosion de saveurs pour les amateurs d'une cuisine audacieuse, à la fois subtile et relevée. Une création sucrée-salée rehaussée par une touche acidulée et des notes herbacées.



Huîtres gratinées avec une persillade et du parmesan :

Une préparation chaude agrémentée d'un mélange crémeux aux herbes et d'une couche de fromage gratiné. Cette recette revisite avec talent un incontournable de la gastronomie française depuis plus de deux siècles.



(1) Source : « Les Français et l'apéritif ». Étude réalisée par L'ObSoCo pour le Syndicat des Apéritifs à croquer, 2024.

(2) Source : « Les Français et les produits aquatiques ». Enquête réalisée par Toluna-Harris Interactive pour le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés, avril 2023.

Ils n'ont pas fini de vous surprendre.

Bulots au citron, ail, persil, servis dans une coque au citron



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation :

1h si bulots crus ou 20 minutes si bulots cuits

Niveau : facile

Nombre de portions : pour 4 personnes

- 400 g de bulots crus (environ 100 g par personne)
- 2 gros citrons bio
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 brins de persil
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Pour des bulots crus :

1. Rincer à l'eau claire les bulots, et les laisser tremper 15 minutes dans un bol d'eau avec du gros sel afin de retirer tout le sable qui aurait pu rentrer dans les coquilles.
2. Pendant ce temps, laver les citrons et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Retirer la chair et conserver la coque. Garder une partie de la chair pour l'assaisonnement.
3. Dans une casserole, verser les bulots, recouvrir d'eau froide. Faire cuire pendant 20 minutes (départ eau froide). Laisser refroidir les bulots dans l'eau de cuisson, cela permet de les garder tendres.
4. Égoutter et ôter la chair des coquilles avec un petit pic en bois. Disposer dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, une partie de la chair de citron hachée, une gousse d'ail émincée, sel et persil frais ciselé.
5. Mélanger et garnir les coques de citron. Servir très frais !

Pour des bulots cuits :

1. Rincer les bulots à l'eau clair. Laver les citrons et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Retirer la chair et conserver la coque. Garder la chair d'un demi citron pour l'assaisonnement.
2. Égoutter et ôter la chair des coquilles avec un petit pic en bois. Disposer dans un saladier, ajouter l'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, la chair de citron hachée, une gousse d'ail émincée, sel et persil frais ciselé.
3. Mélanger et garnir les coques de citron. Servir très frais !

Le saviez-vous ?

· En 2023, 3 419 tonnes de bulots ont été vendues en halles à marée françaises.

· Le bulot possède une coquille en spirale et vit enfoui sur les fonds vaseux et sablonneux. Sa taille varie de 4,5 à 10 cm. Il s'achète vivant ou cuit.

Tartare de bar à la mangue, pomme Granny Smith, coriandre avec une sauce au citron vert



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 15 min

Temps de repos : 30 min

Niveau : facile

Nombre de portions : pour 4 personnes

- 1 filet de bar
d'aquaculture de nos
régions d'environ 300 g
- 1 échalote
- 1 pomme Granny Smith
- 1 mangue
- 1 citron vert + 1 citron vert
pour la déco
- 4 c. à soupe
d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de
coriandre fraîche
- 1 pincée de sel

1. Émincer finement une échalote. Dans un saladier, déposer l'échalote ciselée, l'huile d'olive, le jus d'un citron vert et une pincée de sel.
2. Détailler le bar en petits cubes d'environ 1 cm. Couper la mangue en petit dès et faire de même avec la pomme Granny Smith. Incorporer à la sauce, ainsi que le zeste de citron vert et de la coriandre fraîche ciselée. Bien mélanger et réserver au frais environ 30 minutes.
3. Se munir d'un emporte-pièce pour servir le tartare, ajouter une lamelle de citron vert et un brin de coriandre.

Le saviez-vous ?

- Le bar est considéré comme un poisson maigre en raison de son faible taux de matière grasse. Présentant peu d'arêtes, il est idéal pour les enfants.
- Ce poisson se prête volontiers à tous types de préparation, au barbecue, au four, à la poêle ou à la plancha.

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

Huîtres gratinées avec une persillade et du parmesan



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 5 min

Niveau : intermédiaire

Nombre de portions : pour 4 personnes

- 12 huîtres (3 par personnes)
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de persil
- 50 g de beurre
- 1 pincée de gros sel
- 50 g de parmesan

1. Préchauffer le four en mode grill à 220 °C.
2. Travailler le beurre pommade avec le persil ciselé et une gousse d'ail hachée.
3. Ouvrir les huîtres en jetant le premier jet d'eau, couper le muscle. Couvrir les huîtres de beurre persillé et saupoudrer de parmesan sur chaque huître. Disposer sur une plaque de cuisson et enfourner pour 5 minutes (jusqu'à obtenir une belle dorure).

Le saviez-vous ?

• Conseil pour bien choisir ses huîtres : elles doivent être bien fermées et ne pas bâiller. Le calibre de l'huître peut être important, selon le mode de consommation (crue ou cuite). Le calibre 2 est souvent recommandé pour des huîtres cuites.

• Les huîtres sont résistantes : elles peuvent se conserver dans un endroit frais (entre 5 et 10 °C) pendant une bonne dizaine de jours à compter de la date de conditionnement.

<https://poissons-coquillages-crustaces.fr/especes/huitre/>

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). La campagne 2023-2025 du Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés est financée avec le soutien de l'Union Européenne (fond FEAMPA) et le ministère de la Transition Écologique et de la Cohésion des Territoires.

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

Lindsay Compain - lindsay.compain@armstrong.space



COMITÉ
NATIONAL
DE LA
CONCHYLICULTURE



Cofinancé par
l'Union européenne