

## Le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés présente

### 3 recettes "pasta" originales à base de moules, de truite et de rouget barbet

Les Français aiment les pâtes ! 7 Français sur 10 en mangent au moins une fois par semaine, et 36% confient en consommer plus d'une fois par semaine, un chiffre qui grimpe à 49% chez les Millennials<sup>(1)</sup>. Le collectif Poissons, Coquillages et Crustacés a concocté 3 recettes "pasta" originales avec une volonté de cuisiner des formes de pâtes qui se démarquent des classiques spaghettis, penne et fusillis... en proposant des orzos (ou risonis), des conchiglioni et des tagliatelles !

Côté produits aquatiques, la part belle est faite aux moules, à la truite et au rouget barbet. Rappelons que pour 9 Français sur 10, les poissons, coquillages et crustacés sont appréciés pour les qualités suivantes : leur grande diversité d'espèces, des produits sains et indispensables à une alimentation équilibrée, et des aliments pour toute la famille<sup>(2)</sup>.

En proposant ces recettes "pasta", le Collectif entend accompagner les recommandations nutritionnelles de l'ANSES, à savoir consommer du poisson, des coquillages ou des crustacés deux fois par semaine, et en veillant à alterner un poisson gras et un poisson maigre.



#### Orzotto aux tomates rôties à l'ail avec du rouget barbet cuit à la plancha

Une déclinaison résolument originale du risotto avec cet orzotto à base de pâtes de blé (risoni ou orzo) : un plat traditionnel du nord-est de l'Italie. Ici, le rouget barbet, un poisson dont le goût corsé, est rehaussé par l'association de la tomate et de l'ail, et par sa cuisson saine à la plancha.



#### Tagliatelles aux moules avec sauce au bleu et noisettes torréfiées

Une recette "pasta" réconfortante et généreuse, grâce à un mélange des saveurs : l'iode des moules, la rusticité de la sauce au bleu d'Auvergne et le croquant des noisettes.

Cuisiné sur un lit de tagliatelles fraîches al dente, ce classique revisité devrait satisfaire les papilles les plus gastronomes.



#### Conchiglioni farcis à la truite, ricotta, petits pois et citron

Un plat "pasta" aussi esthétique que savoureux. Les conchiglioni, avec leur forme de coquillage, rappellent l'univers aquatique. La farce associe les saveurs subtiles de la truite à la fraîcheur et au crémeux de la ricotta. L'ensemble est légèrement relevé par la sucrosité des petits pois et le peps du citron.



(1) Source : "Les Français sont-ils de grands consommateurs de pâtes ?". Étude YouGov, septembre 2020.

(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.*

## Orzotto aux tomates rôties à l'ail avec du rouget barbet cuit à la plancha



Crédit photo : © Collectif Poissons, Coquillages et Crustacés

**Nombre de portions :** pour 4 personnes

- 8 filets de rouget barbet
- 500 g de tomates cerises (ou tomates séchées quand ce n'est pas la saison)
- 250 g d'orzo (ou risoni)
- 50 g de parmesan
- 1 L d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon blanc
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 3 brins de thym frais
- 2 filets d'huile d'olive
- Sel et poivre, paprika

**Optionnel :** pour plus de crémeux, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse.

**Temps de préparation :** 35 min

**Niveau :** facile

1. Préparer de l'eau chaude dans une bouilloire et couper finement un oignon.
2. Réaliser les tomates rôties : verser les tomates cerises dans une poêle, ajouter un filet d'huile d'olive, une gousse d'ail et un brin de thym frais.
3. Faire revenir l'oignon émincé et le concentré de tomates avec le paprika dans un filet d'huile d'olive. Verser l'orzo, mélanger. Baisser le feu et ajouter l'eau chaude à hauteur, sel et poivre, ainsi que le thym frais. Cuire à la façon d'un risotto, en ajoutant de l'eau lorsque le liquide est totalement absorbé.

Mélanger régulièrement pour éviter que la préparation n'accroche au fond de la casserole. En fin de cuisson, agrémenter de parmesan et de la crème fraîche pour un rendu très crémeux.

4. Finalement, cuire les filets de rouget barbet à la plancha, sans matière grasse. Dorer chaque côté, environ 2 minutes par côté selon l'épaisseur des filets.
5. Pour le dressage, déposer l'orzotto dans une assiette, ajouter les tomates rôties et disposer 2 ou 3 filets de rouget par personne, agrémenter avec un peu de thym frais. Servir bien chaud.

### Le saviez-vous ?

- Le rouget barbet est pêché dans les zones suivantes : Manche et Mers Celtiques, Golfe de Gascogne, Ouest-Méditerranée  
<https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/rouget-barbet>
- À la différence du rouget grondin, le rouget barbet a une tête fine prolongée par des barbillons. Son corps rose orangé mesure de 20 à 40 cm et sa chair est très goûteuse.  
<https://www.pavillonfrance.fr/encyclopoisson/rouget-barbet>



## Tagliatelles aux moules avec sauce au bleu et noisettes torréfiées



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

**Nombre de portions :** pour 4 personnes

- 2 kg de moules fraîches
- 250 g de tagliatelles fraîches
- 500 ml de crème fraîche épaisse
- 150 g de bleu d'Auvergne
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- ½ botte de persil frais
- 1 filet d'huile d'olive
- 70 g de noisettes torréfiées

**Temps de préparation :** 20 min

**Niveau :** facile

1. Préchauffer le four à 180 °C. Verser les noisettes sur une plaque de cuisson et enfourner pour 10 minutes.
2. Émincer finement l'oignon, l'ail et le persil, couper le bleu en dés.
3. Dans un faitout, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes, ajouter les moules. Bien remuer et cuire à feu vif pendant 7 minutes. Mélanger régulièrement pour que toutes les moules puissent s'ouvrir avec la chaleur.
4. Une fois les moules ouvertes, ajouter la crème, le bleu, les gousses d'ail émincées et le persil frais. Laisser mijoter sur feu doux pendant 5-10 minutes.
5. En même temps, lancer la cuisson des tagliatelles fraîches al dente (5 minutes) dans une casserole d'eau bouillante.
6. Dans une assiette, verser un fond de tagliatelles, ajouter les moules avec de la sauce et parsemer de noisettes torréfiées.

### Le saviez-vous ?

- Les moules apportent des nutriments essentiels comme le calcium, le magnésium et le zinc, ainsi que des vitamines B8, B12 et E.  
<https://coquillages.com/produits/moules/>
- Les moules se consomment dans les 48 heures après l'achat et peuvent être conservées dans le bac à légumes du réfrigérateur hors du sac plastique ou enveloppées dans un torchon humide.  
<https://poissons-coquillages-crustaces.fr/especes/moule/>

## Conchiglionis farcis à la truite, ricotta, petits pois et citron



Crédit photo : © Poissons Coquillages et Crustacés

**Nombre de portions :** pour 2 personnes

- 250 g de pavé de truite d'aquaculture de nos régions
- 250 g de conchiglionis
- 250 g de ricotta
- 30 g de parmesan
- 150 g de petits pois surgelés
- 125 ml de crème fraîche
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel & poivre

**Optionnel :** un peu de menthe ciselée

**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 15 min

1. Cuire les conchiglionis dans de l'eau bouillante selon les indications du paquet.
2. Pendant ce temps, réaliser la farce. Dans un saladier à part, fouetter la ricotta, ajouter le jus d'un demi-citron et son zeste, sel, poivre. Agrémenter avec  $\frac{3}{4}$  des petits pois préalablement décongelés, ainsi que les morceaux de truite coupés en petits dés. Mélanger délicatement et farcir les pâtes.
3. Verser un fond de crème fraîche dans un plat à gratin, déposer les conchiglionis farcis et parsemer de parmesan. Enfournier pour 15 minutes à 200 °C.
4. Dresser sur une assiette, ajouter un peu de petits pois et de zestes de citron, ciseler de la menthe pour encore plus de fraîcheur !

**Conseil :** vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte.

### Le saviez-vous ?

- La truite est excellente pour la santé notamment pour ses Oméga 3, reconnus pour leurs vertus cardioprotectrices.  
<https://poissons-coquillages-crustaces.fr/especes/truite/>
- La truite "Charte Qualité – Aquaculture de nos Régions®" est pêchée à la commande et livrée sur les étals dans des délais extrêmement courts, ce qui la place parmi les produits les plus frais du marché.  
<https://poissons-coquillages-crustaces.fr/especes/truite/>

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](http://www.poissons-coquillages-crustaces.fr)

@poissons\_coquillages\_crustaces

C'est épatant  
comme ça  
prend peu  
de temps.



POISSONS  
COQUILLAGES  
et CRUSTACÉS



Contacts Presse :

Suké Churlaud – 06 13 65 61 53 – [suke.churlaud@armstrong.space](mailto:suke.churlaud@armstrong.space)



COMITÉ  
NATIONAL  
DE LA  
CONCHYLICULTURE

