



SEA2SEE 

LIVRE DE RECETTES

CUISINE DURABLE

SOMMAIRE

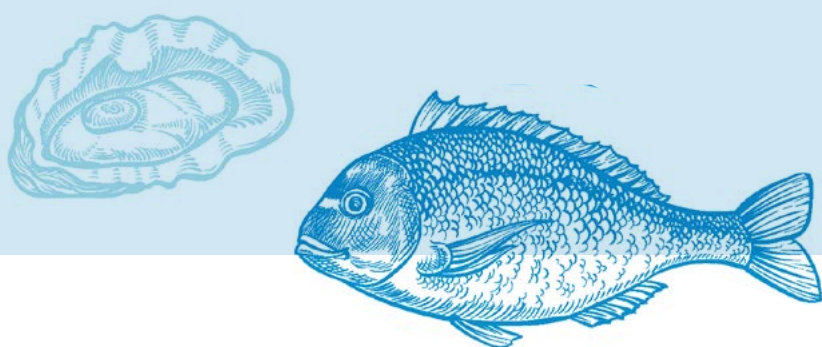
Introduction	03
Patrimoine culinaire	04
- Consommation de produits de la mer dans le monde et en Europe	05
- Spécificités nationales et régionales au sein des pays partenaires de SEA2SEE	08
Pourquoi la traçabilité et la durabilité sont-elles importantes ?	09
Recettes	11
Poissons	12
Crustacés	35
Mollusques	38



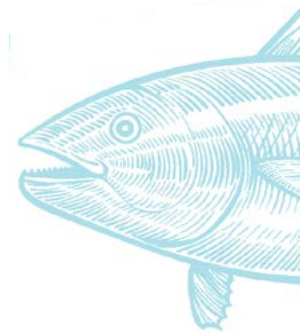
Ce livre de recettes a été réalisé dans le cadre du projet européen SEA2SEE. Il propose de délicieuses recettes à base de produits de la mer issus des eaux européennes ou élevés au sein de l'Union européenne. Vous y trouverez également un aperçu des principaux défis liés à ces ressources ainsi que des conseils pratiques pour un achat responsable des produits de la mer. SEA2SEE vise à renforcer la confiance et l'acceptation des consommateurs envers les produits de la mer pêchés ou élevés de manière durable en Europe. Pour y parvenir, le projet développe et met en œuvre un modèle innovant de traçabilité basé sur la blockchain, couvrant l'ensemble de la chaîne de valeur des produits de la mer. Par ailleurs, SEA2SEE déploie des stratégies sociétales et sectorielles axées sur la co-crédation, la communication et la sensibilisation aux bienfaits de la consommation de produits de la mer durables. Nous vous invitons à découvrir ces recettes, à explorer les enjeux de la durabilité pour faire des choix éclairés et à partager votre expérience avec vos proches.

Bon appétit !

Partenaires de SEA2SEE



PATRIMOINE CULINAIRE



Consommation mondiale des produits de la mer

Une consommation mondiale en constante augmentation

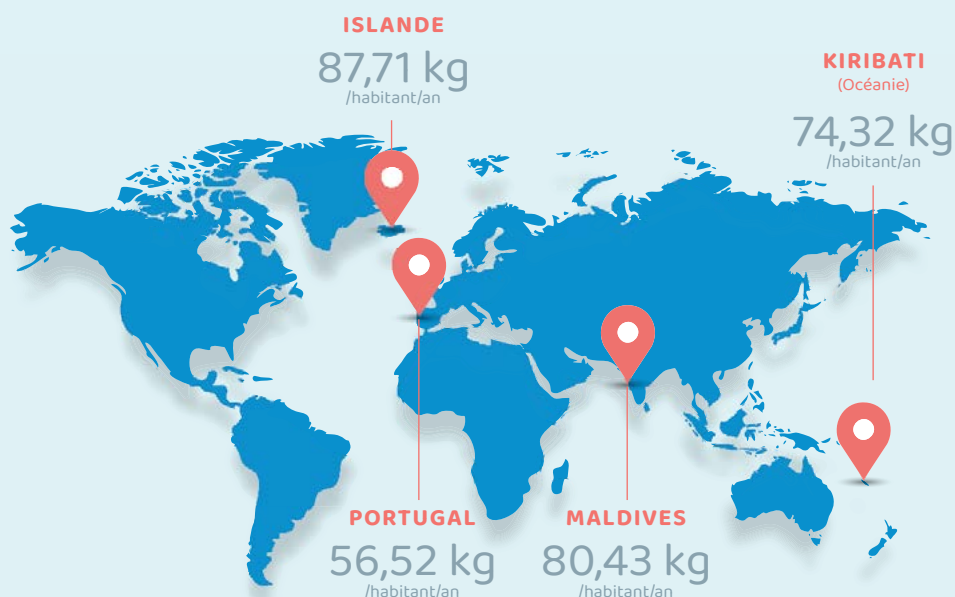
La consommation mondiale de produits de la mer (pêche et aquaculture) a doublé au cours des 50 dernières années, passant de 9,9 kg par habitant et par an en 1961 à 20,6 kg par habitant et par an en 2021, l'Asie et l'Europe étant les plus grands consommateurs de poissons, crustacés, mollusques et algues.

Des facteurs culturels, économiques et géographiques expliquent d'importantes disparités régionales, y compris au sein de certains pays, où la consommation annuelle par habitant peut varier de moins de 1 kg à plus de 80 kg.

Une source majeure de protéines dans le monde

Pour 3,2 milliards de personnes, les produits aquatiques fournissent au moins 20 % de leur apport en protéines animales. En 2021, les produits de la mer représentaient 15 % des protéines animales et 6 % des protéines totales consommées dans le monde.

Pays avec la plus forte consommation de produits de la mer par habitant



CONSOMMATION DE PRODUITS DE LA MER EN EUROPE

L'Europe : le premier acheteur mondial de produits de la mer

L'Europe est le plus grand acheteur de produits de la mer au monde (en valeur).

Les dépenses des ménages en produits de la pêche et de l'aquaculture dans les États membres de l'UE atteignent environ 140 € par habitant et par an.

Il existe une disparité significative dans la consommation de produits de la mer au sein de l'Europe : les pays du Nord et du Sud sont les plus grands consommateurs.

Les changements sociaux de ces dernières décennies ont modifié les habitudes alimentaires. Les Européens consomment moins de produits entiers et non transformés et davantage de produits préparés et prêts à manger (comme le saumon fumé, les rillettes, les pâtés et le surimi).

Les espèces les plus consommées en Europe sont : Thon (toutes espèces confondues), Saumon, Cabillaud, Colin d'Alaska, Crevette (toutes espèces confondues), Moules.

La denrée la plus échangée au monde

La production européenne s'élève à environ 4,05 millions de tonnes (pêche et aquaculture). Cependant, la demande dépasse l'offre, rendant les importations essentielles. Les Européens sont les plus grands importateurs de produits de la mer au monde.

L'Union européenne importe des produits de la mer et de l'aquaculture en provenance de 150 pays, pour un total de 8,87 millions de tonnes en 2021. Les principaux exportateurs vers l'UE (en valeur) sont la Chine, l'Équateur et le Maroc.

De plus, l'UE exporte environ 2,32 millions de tonnes de produits de la mer, pour une valeur de 8,1 milliards d'euros. Les principaux pays destinataires en volume sont la Norvège, le Royaume-Uni, le Nigeria, la Chine et les États-Unis.

Principales espèces exportées et importées

- **Exportations (en valeur)** : salmonidés, petits poissons pélagiques (hareng, maquereau, etc.), produits non alimentaires (farine et huile de poisson) et poissons démersaux (cabillaud, merlan bleu, etc.).
- **Importations (en valeur)** : salmonidés, crustacés (crevettes, etc.), poissons démersaux (cabillaud, colin d'Alaska, etc.), et thonidés (listao et albacore).

Commerce intra-UE

Le commerce au sein de l'UE est également important, atteignant 6 millions de tonnes en 2022 (27,4 milliards d'euros). Les salmonidés et les poissons démersaux sont les espèces les plus échangées entre les pays de l'UE.

Transformation

Une partie des produits de la mer produits en Europe est exportée vers la Chine pour y être transformée (filetage, surgélation, conditionnement sous vide, etc.), avant d'être réimportée en Europe.

Bien que cela réduise les coûts de main-d'œuvre de l'industrie alimentaire, cela entraîne un coût environnemental important et soulève des préoccupations sociales.



**DIVERSITÉ DES CONSOMMATIONS
EN EUROPE : PAYS PARTENAIRES
DE SEA2SEE****PORTUGAL****56,52 kg**/habitant/an**FRANCE****32,18 kg**/habitant/an**ESPAGNE****42,98 kg**/habitant/an**GRÈCE****19,56 kg**/habitant/an**BULGARIE****7,17 kg**/habitant/an**APPROVISIONNEMENT DE L'UE EN PRODUITS
DE PÊCHE ET D'AQUACULTURE****PRODUCTION**
millions de tonnes**4,05****Approvisionnement**
million tons**12,92****IMPORTATIONS**
millions de tonnes**8,87****EXPORTATIONS**
millions de tonnes**2,32****Consommation**
millions de tonnes**10,60**

→ En Europe, la majorité des produits de la mer que nous consommons sont importés, qu'ils proviennent de la pêche ou de l'aquaculture. Certains parcourent des milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes. Pourtant, les eaux européennes abritent des poissons, crustacés et mollusques souvent méconnus ou sous-estimés. Redécouvrir ces espèces permet non seulement de valoriser nos ressources marines, mais aussi de réduire notre empreinte carbone. Cependant, il est essentiel d'assurer leur durabilité en vérifiant l'état des ressources et les pratiques de production (pêche ou aquaculture) avant tout achat. Ce guide a été conçu pour vous aider dans cette démarche.

**Consommation de produits
de la mer (kg/habitant/an)
en Europe (UE 27)**

Portugal	56,52
Espagne	42,98
France	32,18
Luxembourg	31,42
Italie	30,15
Chypre	27,94
Lettonie	24,47
Suède	22,71
Croatie	22,12
Belgique	21,79
Pays-Bas	21,08
Finlande	20,63
Grèce	19,56
Lituanie	17,80
Estonie	15,00
Irlande	14,56
Pologne	14,26
Autriche	12,67
Allemagne	12,51
Slovénie	11,71
Slovaquie	10,32
Tchéquie	10,04
Roumanie	8,12
Bulgarie	7,17
Hongrie	6,55
Moyenne UE	23,71

Source Eumofa 2023

SPÉCIFICITÉS NATIONALES ET RÉGIONALES au sein des pays partenaires de SEA2SEE

PORTUGAL

Le Portugal est le plus grand consommateur de produits de la mer de l'UE. Les régions côtières, notamment celles du nord et du centre, sont en tête de la consommation, particulièrement pour les sardines, les poulpes et le cabillaud. Lisbonne et l'Algarve se distinguent également par leurs marchés de produits de la mer et leurs plats emblématiques, tandis que les régions intérieures consomment moins de produits de la mer, privilégiant les plats à base de viande, bien que la morue salée reste un favori national. La forte demande pour des espèces populaires exerce une pression considérable sur les stocks de poissons et les écosystèmes marins. Il est crucial de diversifier la consommation de produits de la mer en choisissant des espèces moins courantes et en privilégiant celles provenant de sources durables, soutenant ainsi des océans plus sains, protégeant les moyens de subsistance des communautés côtières et préservant le riche patrimoine de produits de la mer du Portugal pour les générations futures !

CONSUMMATION DE PRODUITS DE LA MER

56,5 kg
par habitant/an

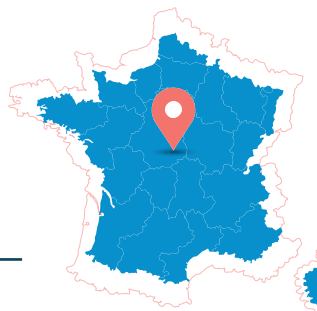


FRANCE

Les Français n'ont pas tous les mêmes habitudes de consommation de produits de la mer, qui varient en fonction de leur lieu de vie. Certaines espèces sont emblématiques de régions spécifiques, comme le hareng dans le nord, le maigre en Charente ou la morue salée (cabillaud) au Pays basque. En général, les régions côtières — la Bretagne en première position — sont les plus grandes consommatrices de produits de la mer. Le Grand Ouest (de la région des Pays de la Loire à la Normandie) représente un quart de la consommation nationale de produits de la mer. En revanche, la région Grand Est consomme la plus faible quantité de poissons. Ces disparités trouvent leur origine dans des traditions et cultures locales différentes, les régions côtières étant naturellement plus orientées vers la mer.

CONSUMMATION DE PRODUITS DE LA MER

32 kg
par habitant/an



ESPAGNE

CONSUMMATION DE PRODUITS DE LA MER

43 kg
par habitant/an

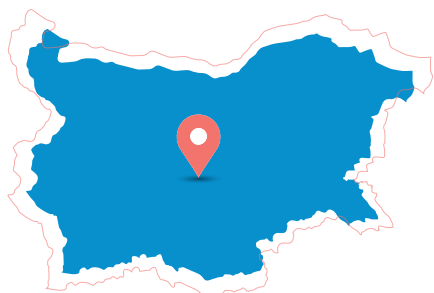


La géographie côtière de l'Espagne et son riche patrimoine maritime en font le paradis des amateurs de produits de la mer, avec une variété exceptionnelle de plats qui reflètent la diversité de la mer Méditerranée, de l'océan Atlantique et de la mer Cantabrique. Chaque région apporte ses spécialités : par exemple, le Pays basque est connu pour le bacalao al pil-pil (morue dans une sauce à l'ail), l'Andalousie pour le pescaito frito (produits de la mer frits), la Galice pour ses célèbres coquillages (par exemple les coquilles Saint-Jacques, les berniques, les palourdes, les coques), et la Catalogne pour des plats comme le suquet de peix (ragoût de poisson) et ses crevettes rouges de Palamós. La demande croissante de produits de la mer, combinée aux pressions liées au changement climatique, met au défi l'industrie de la pêche espagnole d'adopter des pratiques plus durables qui privilégient des récoltes responsables, protègent les écosystèmes marins et assurent la viabilité à long terme des populations de poissons. Par exemple, les efforts de la Galice en matière de récolte durable des coquillages garantissent la préservation des espèces comme les moules et les coquilles Saint-Jacques, tandis que la Catalogne privilégie la pêche sélective pour maintenir la biodiversité.

BULGARIE

La consommation de produits de la mer en Bulgarie varie considérablement selon les régions, étant largement influencée par la géographie et les traditions culturelles. Les villes côtières de la mer Noire, comme Varna et Burgas, affichent les niveaux les plus élevés de consommation de produits de la mer, où des poissons comme le sprat, le chinchard, le mullet et le turbot sont particulièrement populaires, surtout pendant la saison estivale. D'autres espèces de produits de la mer, telles que le rapa whelk (*Rapana venosa*) et les moules, sont également très appréciées par la population près de la mer. La proximité de la mer permet un accès facile aux produits de la mer frais et façonne également les pratiques culinaires locales.

Les régions intérieures, comme celles autour de Sofia ou Plovdiv, consomment moins de produits de la mer, avec des régimes alimentaires davantage axés sur la viande et les poissons d'eau douce comme la carpe, un aliment de base lors des célébrations de Noël. La consommation de produits de la mer dans les zones intérieures repose souvent sur des options congelées ou importées de produits marins. Ces différences sont profondément ancrées dans des contextes historiques et culturels. Les communautés côtières ont des traditions de pêche bien établies qui ont intégré les produits de la mer dans leurs cuisines régionales, tandis que les zones enclavées ont historiquement compté sur l'agriculture et les ressources d'eau douce pour leur apport en protéines. De plus, des facteurs économiques influencent la consommation, les produits de la mer étant relativement chers par rapport à d'autres sources de protéines, surtout dans les régions plus éloignées de la côte.

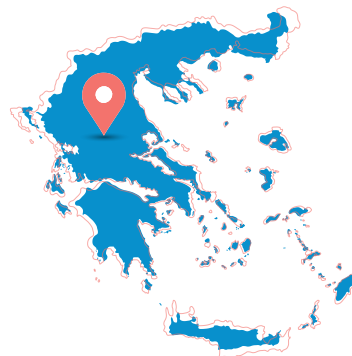


CONSOMMATION DE PRODUITS DE LA MER

7 kg
par habitant/an

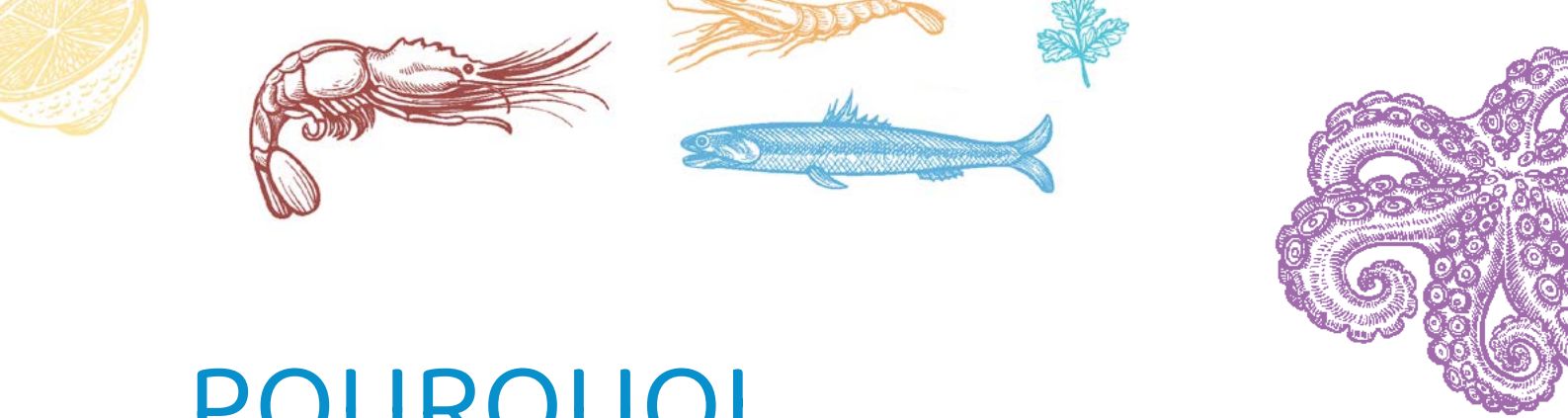
CONSOMMATION DE PRODUITS DE LA MER

19,6 kg
par habitant/an



GRÈCE

La Grèce possède une forte tradition de consommation de produits de la mer, influencée par sa géographie côtière et son régime méditerranéen. Les Grecs préfèrent le poisson frais aux options congelées ou transformées, les espèces populaires étant la daurade royale, le bar, les sardines, les anchois et le poulpe. Les pêches artisanales et une aquaculture en plein essor, particulièrement pour le bar et la daurade royale, approvisionnent tant les marchés locaux qu'exportent. La consommation de produits de la mer est saisonnière et influencée par les traditions du jeûne orthodoxe, avec une forte demande de poulpe, de calamars et de coquillages. Les méthodes de cuisson traditionnelles, telles que les grillades et les ragoûts, sont largement utilisées, et les tavernes à poissons jouent un rôle clé dans les communautés côtières. Malgré ses riches pêcheries, la Grèce dépend des importations de produits de la mer pour répondre à la demande. Cependant, les préoccupations concernant la durabilité et la surpêche influencent de plus en plus les habitudes de consommation.



POURQUOI LA TRAÇABILITÉ ET LA DURABILITÉ SONT IMPORTANTES ?

Les ressources marines ne sont pas illimitées

Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus conscients de leur fragilité face aux changements environnementaux et aux pressions de la pêche. La capacité naturelle extraordinaire des espèces marines à se régénérer peut être réduite — voire anéantie — par une pêche intensive. Plusieurs populations d'espèces marines se sont déjà effondrées en raison de la surexploitation (par exemple, le cabillaud de Terre-Neuve, l'empereur de l'Atlantique Nord-Est).

Ces 15 dernières années ont été marquées par la mobilisation, au niveau européen, des acteurs de la filière pour faire évoluer les pratiques (de pêche et d'approvisionnement), et par une réforme ambitieuse de la Politique Commune de la Pêche (PCP) en Europe, en terme environnemental.

L'année 2020 devait être l'année où l'ensemble des stocks européens devaient être exploités à des niveaux durables (objectif PCP) et où le bon état écologique du milieu marin devait également être atteint (objectif de la DCSMM*).

Globalement, ces objectifs n'ont malheureusement pas été atteints, ni en Atlantique et encore moins en Méditerranée.

• **Dans l'Atlantique Nord-Est** : 30 % des stocks évalués sont encore surexploités, et le milieu marin n'a pas encore atteint le bon état écologique. Bien que la proportion de stocks surexploités ait diminué lentement mais régulièrement depuis le début des années 2000, les progrès ont été accélérés pendant 2020 et 2021 en raison de la pression de pêche réduite liée à la crise du COVID-19. Cependant, en 2022, le pourcentage de stocks surexploités a légèrement augmenté à nouveau.

• **En Méditerranée et en mer Noire** : La pression de pêche continue de diminuer mais reste extrêmement élevée, environ deux fois plus que le taux d'exploitation durable maximal. Parmi les stocks évalués scientifiquement, 61 % sont surexploités, et la plupart des stocks restent non évalués. Cela fait de la Méditerranée et de la mer Noire l'une des zones les plus surexploitées au monde.



Défis mondiaux

À l'échelle mondiale, de nombreux enjeux demeurent : 37,7% des stocks sont surexploités, des techniques de pêche fort impactantes sur les écosystèmes subsistent, et les pratiques de pêche illégales restent répandues. Beaucoup reste encore à faire pour sauvegarder la biodiversité marine, préserver les ressources et par conséquent la pérennité des métiers qui en dépendent.

Pendant ce temps, les poissons, les mollusques et les crustacés continuent d'avoir la faveur des consommateurs. Au cours des trois dernières décennies, leurs bienfaits nutritionnels ont été largement et efficacement mis en avant. La production mondiale est passée de 40,5 millions de tonnes dans les années 1960 à près de 185 millions de tonnes aujourd'hui.

Questions clés

Comment répondre à la demande croissante de protéines aquatiques de qualité tout en préservant la faune halieutique et en encourageant des pratiques durables ? Quelles espèces choisir ?

BIEN S'INFORMER POUR BIEN CONSOMMER : CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE DE PRODUITS DE LA MER

Comprendre l'origine et les méthodes de production des produits de la mer est essentiel pour protéger les écosystèmes marins.

Vérifiez le nom scientifique de l'espèce

Un même nom peut désigner plusieurs espèces, présentant des niveaux de durabilité distincts.

Informez vous de la provenance

Connaître la provenance et l'état de la population permet d'éviter d'acheter des espèces surexploitées.

Taille de maturité

La taille de maturité sexuelle est souvent supérieure à la taille légale de commercialisation (certains animaux sont ainsi capturés avant de pouvoir se reproduire).



Vérifiez la méthode de production

Pêché ou élevé, vérifiez les méthodes de production et leurs impacts sur l'environnement. Choisissez l'option la moins impactante.



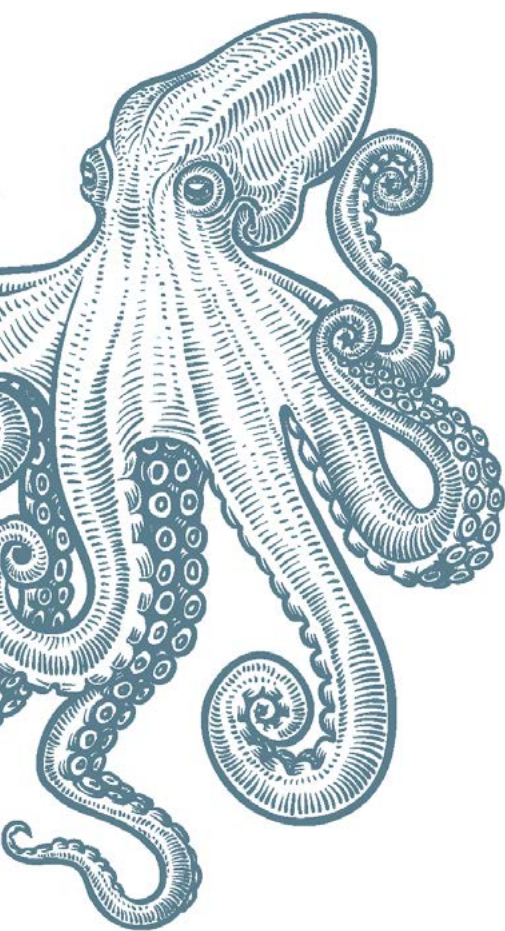
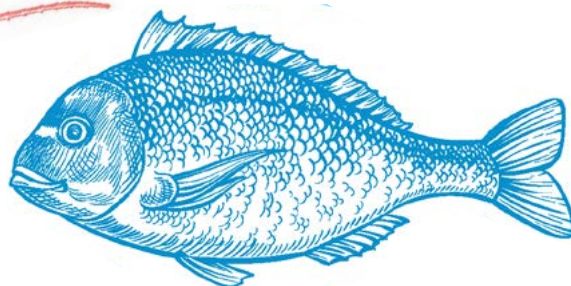
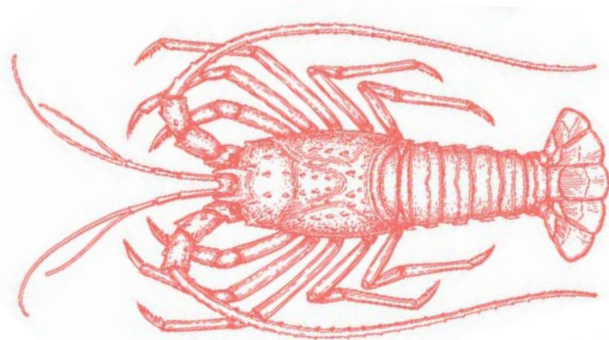
Renseignez vous sur les labels et éco-certifications



L'état des populations de poissons, crustacés, mollusques est évalué chaque année par les scientifiques.

Pour faire des choix durables, basés sur les informations scientifiques les plus récentes, consultez l'application mobile Ethic Ocean (accès gratuit).





RECETTES

POISSONS

Barracuda	12
Bonite	13
Morue	14
Merlu	15
Lotte	16
Carpe	17
Maquereau cheval	18
Congre	19
Eglefin	20
Hareng	21
Maigre	22 et 24
Lieu noir	25
Merlan	26
Mulet noir	27
Bar	28 et 29
Daurade	30, 31, 32, 33 et 34

CRUSTACÉS

Crabe araignée	35
Langoustine	36
Crabe bleu	37

MOLLUSQUES

Moules	38 et 39
Poulpe	40



BRANDADE DE BARRACUDA

avec purée de patate douce et feuilles d'épinard en tempura

Chef : Quim Casellas, restaurant Casamar à Llafranc, Espagne.

Espèce : Barracuda européen (*Sphyraena sphyraena*).

INGRÉDIENTS

Pour la brandade

- 500 g de barracuda européen, écaillé et désarêté
- 300 ml d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail

Pour la purée de patate douce

- 1 patate douce
- Sel et poivre
- Beurre

Pour les feuilles d'épinards en tempura

- 12 grandes feuilles d'épinards
- 30 g de levure chimique
- 180 g de farine de blé
- Sel
- Eau minérale

PRÉPARATION

Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir l'ail pelé et coupé.

Émietter et bien égoutter le barracuda. Le faire cuire doucement avec l'ail. Lorsque le poisson est tendre, le mixez à forte vitesse.

Ajouter progressivement de l'huile d'olive pour émulsionner et épaissir. Assaisonner avec du sel et réserver.

Séparément, assaisonner la patate douce non pelée avec du sel, l'emballer dans du papier aluminium et faire cuire pendant 35 minutes à 185°C. Lorsqu'elle est tendre (vérifier avec un couteau), l'éplucher.

Utiliser un mixeur ou l'écraser manuellement avec un peu de beurre pour en faire une purée.

Pour la tempura, mélanger la farine, la levure chimique, l'eau et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Placer la pâte au réfrigérateur pour la refroidir.

Nettoyer et sécher les feuilles d'épinard.

Une fois la tempura refroidie, tremper les feuilles d'épinard dans la pâte et les faire frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles deviennent croquantes. Les égoutter sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.

Placer une petite quantité de brandade de barracuda au centre de l'assiette, ajouter un peu de purée de patate douce et terminer avec les feuilles d'épinard croquantes. Servir le reste des feuilles d'épinard en accompagnement pour tremper dans la brandade.



Saveurs avec une histoire

Quim Casellas est reconnu pour sa capacité à allier tradition et innovation. Sa cuisine raconte des histoires en utilisant des ingrédients locaux, créant un dialogue harmonieux entre la mer et la terre. Chaque plat reflète son lien profond avec le territoire et ses habitants, mettant en valeur les producteurs locaux et leur savoir-faire. Il soutient activement la pêche durable et honore les efforts des pêcheurs locaux. La cuisine du Chef Casellas est bien plus qu'un simple repas – c'est un hommage à ses racines et une célébration de la culture méditerranéenne, équilibrant authenticité et créativité dans chaque bouchée.

Le barracuda européen (*Sphyraena sphyraena*) n'est pas un poisson courant dans les livres de recettes, mais c'est ce qui le rend si excitant ! Ce prédateur élancé et argenté fait partie de la famille des poissons bleus. Espèce pélagique, il fréquente les couches supérieures de la colonne d'eau jusqu'à 100 mètres de profondeur, bien que les plus petits individus soient souvent trouvés plus près du fond marin. Ces barracudas sont des créatures sociales, formant des bancs de dix à plus de deux cents poissons. Leur régime alimentaire ? Principalement d'autres poissons, mais ils se nourrissent également de céphalopodes et de crustacés. En raison du manque de données scientifiques sur leur état de stock, il est recommandé de le consommer avec modération. Il est conseillé de privilégier les barracudas capturés à la ligne de plus de 28 cm de taille. Dans cette recette, nous mettons le barracuda en avant – non seulement pour sa saveur unique, mais aussi pour montrer comment cette espèce moins connue peut briller dans un plat. En le transformant en brandade savoureuse, nous démontrons que les poissons bleus peuvent être aussi polyvalents et délicieux que leurs homologues plus populaires. De plus, en choisissant un poisson comme celui-ci, nous soutenons des pratiques durables et l'Économie Bleue.

MARMITE DE BONITE

Chef : Carlos Mazorra de Quero (cuisinier amateur)
Santander, Espagne.

Espèce : Bonite de l'Atlantique (*Sarda sarda*).

INGRÉDIENTS

- 600 g de thon frais (bonito), coupé en cubes
- 4 pommes de terre moyennes, épluchées et « cassées » en morceaux irréguliers (couper partiellement avec le couteau puis faire levier pour casser en morceaux. Cela donne des bords irréguliers qui donneront la texture du plat).
- 1 gros oignon, haché
- 1 poivron rouge, haché
- 1 poivron vert, haché
- 4 tomates, pelées et hachées
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 feuille de laurier
- 1,5 cuillères à café de paprika doux
- 600 ml de bouillon de poisson (ou d'eau)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les oignons, les poivrons et l'ail, les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes).

Ajouter les tomates, le paprika et cuire jusqu'à ce que les tomates soient tendres, environ 10 minutes.

Ajouter les pommes de terre, la feuille de laurier et le bouillon de poisson. Assaisonner de sel et de poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Ajouter les cubes de bonite et mélanger doucement dans le ragoût. Eteindre le feu et finir la cuisson avec la chaleur résiduelle jusqu'à ce que le thon soit juste cuit.

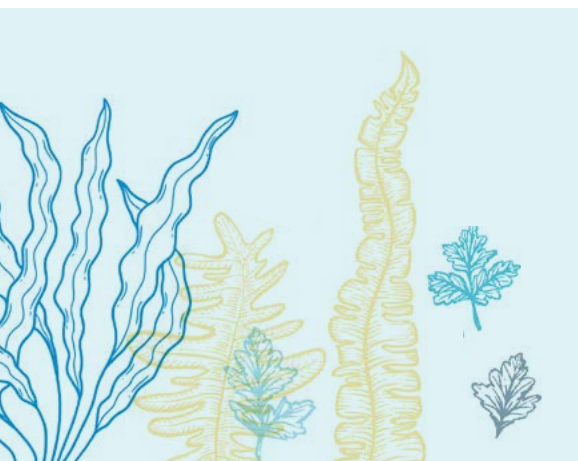
Goûter et ajuster le sel et le poivre au besoin.

PRÉSENTATION

Servir dans des bols, accompagnés de pain de campagne.



Je suis sûr qu'il existe une version de ce plat dans chaque village de pêcheurs à travers le monde (différents poissons, même idée). Cette recette est typique du Nord de l'Espagne, utilisant les ingrédients de base trouvés sur un bateau de pêche lors de la chasse estivale au bonito. Nous préparons ce plat lors des réunions familiales et entre amis chaque été.



La bonite de l'Atlantique (*Sarda sarda*) est un poisson migrateur au corps élancé et à la coloration bleu-gris sur son dos, contrastant avec un ventre argenté. Elle vit dans les eaux de l'Atlantique Est, de la Méditerranée et de la mer Noire. Au printemps et en été, elle migre en grands bancs, suivant les courants chauds le long des côtes, particulièrement en Méditerranée. La bonite est très prisée pour sa chair ferme et savoureuse. En raison des données scientifiques limitées sur son état de stock, il est conseillé de la consommer avec modération. Privilégiez la bonite capturée à la ligne.



CABILLAUD À LA TOMATE

Chef : Carlos Mazorra de Quero (cuisinier amateur)
Santander, Espagne.

Espèce : Cabillaud (*Gadus morhua*).

INGRÉDIENTS

- 4 filets de cabillaud (dessalée)
- 800 g de tomates concassées (fraîches ou en conserve)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- Huile d'olive extra vierge
- Sel
- Herbes de Provence (optionnel)
- Paprika doux ("Pimentón de la Vera dulce")
- Bicarbonate de soude (1/2 cuillère à café, pour ajuster l'acidité des tomates)
- Farine et œufs

PRÉPARATION

SAUCE TOMATE

Dans une grande poêle à fond épais, ajouter trois cuillères à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon finement haché avec l'ail tranché. Ajouter une pincée de sel. Lorsque l'oignon devient translucide, ajouter les poivrons verts et rouges coupés en lamelles. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Ajouter une cuillère à café de paprika doux. Ajouter les tomates concassées et les herbes de Provence. Faire cuire à feu moyen/doux pendant environ 20-30 minutes, remuer de temps en temps. Ajuster l'acidité des tomates avec une pincée de bicarbonate et rectifier l'assaisonnement avec du sel.

CABILLAUD

Pendant ce temps, couper chaque filet de cabillaud en deux ou trois morceaux. Préparer une assiette avec de la farine et une seconde avec des œufs battus. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, de manière à avoir environ 2 cm d'huile.

Enrober légèrement les morceaux de cabillaud de farine, en éliminant l'excédent, puis les tremper dans l'œuf battu.

Faire frire les morceaux à feu moyen pendant environ 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce que l'enrobage soit scellé. Les sortir dans une assiette (ils rendront un peu de jus qui sera incorporé à la sauce).

Déposer les morceaux de cabillaud soigneusement dans la sauce tomate (y compris le jus obtenu à l'étape précédente) et cuire à feu doux pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce que le cabillaud soit bien cuit et ait absorbé les saveurs de la sauce. Secouer doucement la poêle pour s'assurer que la sauce enveloppe bien le poisson. Servir avec du riz blanc ou avec une tranche de pain épais pour accompagner la sauce.

La morue aux tomates se sert avec du riz blanc ou, mieux encore, avec une bonne tranche de pain épais pour accompagner la sauce.

Le cabillaud (*Gadus morhua*) est un poisson démersal qui vit près des fonds marins, généralement entre la côte et 600 mètres de profondeur dans l'Atlantique Nord, allant des eaux canadiennes jusqu'à la mer de Barents. On le retrouve le plus souvent entre 150 et 200 mètres de profondeur. Il se distingue par un corps robuste et allongé, un ventre pâle et argenté, et un dos caractéristique de couleur vert foncé ou brunâtre. Le cabillaud joue un rôle important dans la pêche commerciale, mais ses populations ont connu un déclin dramatique en raison de la surpêche. Face aux préoccupations liées à l'état de ses stocks, il est recommandé de le consommer avec modération, en privilégiant des provenances durables ou certifiées afin d'en assurer la préservation à long terme.



TARTARE DE MERLU & CŒUR DE WAKAMÉ

Chef : Gurvan Le Meur, France.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger, *pour la préservation des ressources marines* (1^{er} prix, 2023).

Espèce : Merlu européen (*Merluccius merluccius*).

INGRÉDIENTS

- 200 g de filet de merlu
- 60 g d'algues wakamé
- 225 g de carottes
- 6 cl d'huile d'olive
- 5 fruits de la passion
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

TARTARE DE MERLU

Couper le filet de merlu en fines lanières régulières, puis détailler en petits dés uniformes d'environ 5 mm. Hacher finement les algues wakamé et préparer une brunoise de carottes. Mélanger le merlu, le wakamé et la brunoise de carottes.

VINAIGRETTE

Séparer les graines du jus de 3 à 5 fruits de la passion. Réserver les graines pour la présentation. Incorporer le jus dans l'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter la vinaigrette au mélange de tartare.

DRESSAGE

Le tartare peut être moulé en forme ronde, mais ne pas hésiter à faire preuve de créativité pour la présentation. Garnir avec les graines de fruit de la passion réservées.



Le merlu européen (*Merluccius merluccius*) est facilement reconnaissable par son corps allongé, sa grande bouche garnie de dents longues et pointues, ainsi que ses deux nageoires dorsales. Elle vit dans les eaux des zones côtières jusqu'à 1 000 mètres de profondeur dans l'Atlantique Nord-Est, la Méditerranée et la mer Noire. Il est préférable de choisir du merlu pêché à la ligne avec une taille minimale de 57 cm (Atlantique).

Privilégiez le merlu européen de l'Atlantique Nord-Est (évitiez le merlu de Méditerranée).



SOUPE DE LOTTE

RECETTE GRECQUE

TRADITIONNELLE

avec citron, estragon et safran

Chef : Nikolaos Agrafiotits, Grèce.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger, pour la préservation des ressources marines (3^e prix, 2019).

Espèce : Lotte (*Lophius piscatorius* ou *Lophius budegassa*).

16

LIVRE DE RECETTES - CUISINE DURABLE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de lotte
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de carottes
- 200 g d'oignons
- 200 g de céleri
- 2 citrons
- 0,1 bouquet d'estragon
- 1 g de safran rouge
- Huile d'olive

PRÉPARATION

POISSON

Nettoyez le poisson. Retirez la peau et découpez en filets.

Placez les arêtes et la peau dans une petite casserole avec de l'eau froide et portez à ébullition. Écumez le bouillon, puis laissez mijoter pendant 15 minutes.

SOUPE

Nettoyez, épluchez et coupez les légumes en petits cubes. Réservez.

Dans une poêle, faites revenir les légumes dans l'huile d'olive.

Couvrez avec le bouillon de poisson et ajoutez le safran.

Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux.

Une fois les légumes tendres, ajoutez les filets de lotte coupés en gros morceaux. Laissez mijoter doucement pendant 5 minutes.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et du jus de citron.

Avant de servir, saupoudrez d'estragon et servez chaud.



La lotte, également appelée poisson-pêcheur, vit à des profondeurs variant entre 100 et 1 000 mètres. Mauvaise nageuse, elle reste discrète et attire ses proies grâce à son filament de pêche. *Lophius piscatorius* est l'une des deux espèces de lotte présentes dans l'Atlantique, avec *Lophius budegassa*. Ces espèces ne sont pas en danger, contrairement à la lotte chinoise (*Lophius litulon*), dont les individus plus gros deviennent de plus en plus rares.

FILETS DE CARPE POCHÉS

frites de courge, salade de pomme verte et mayonnaise



Chef : Martin Pacsai, Hongrie.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger,
pour la préservation des ressources marines (1^{er} prix, 2019).

Espèce : Carpe commune (*Cyprinus carpio*).

INGRÉDIENTS

- 600 g de carpe commune
- 500 g de céleri
- 500 g de courge
- 100 g de citron
- 500 g de pommes vertes
- 100 g d'orange
- 100 g de lime
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de chapelure
- 2 g de sel
- 2 g de sucre
- 30 cl d'huile d'olive
- 20 cl d'huile de tournesol
- Bouillon de homard

PRÉPARATION

GARNITURE

Couper le céleri et les pommes vertes en petits cubes. Les mariner avec de l'huile d'olive, du sel et du sucre. Préparer une sauce émulsifiée avec le jaune d'œuf, la chapelure, l'huile d'olive et le jus de citron, d'orange et de lime.

Couper la courge en bâtonnets et les faire frire dans l'huile de tournesol. Réserver.

PRÉPARATION DU POISSON

Mettre en filets et les désarêter.

Les pocher dans le bouillon de homard. Garder au chaud.

DRESSAGE

Disposer harmonieusement les filets de carpe chauds avec la salade de céleri-pomme, la courge cuite et la sauce aux agrumes. Saupoudrer de persil frais haché avant de servir.



La carpe commune (*Cyprinus carpio*) a un corps épais couvert d'écailles. Elle présente une coloration vert foncé ou bronze sur le dos, avec une teinte plus claire sur le ventre. C'est l'espèce d'eau douce la plus connue en Europe et l'une des principales espèces élevées dans le monde. Vérifiez les conditions de production avant tout achat.



CHINCHARD FUMÉ

asperges à la flamande et purée de pommes de terre

Chef : Michael Angelo Van Liere, Belgique.
Recette présentée au concours Olivier Roellinger,
pour la préservation des ressources marines (2^e prix, 2022).
Espèce : Chinchard (*Trachurus trachurus*).

INGRÉDIENTS

- 600 g de filets de chinchard
- 750 g d'asperges blanches
- 400 g de pommes de terre Bintje
- 20 g de persil plat
- 1 citron jaune
- 7 œufs
- 125 g de beurre doux
- 20 g de vinaigre de xérès
- 5 g de muscade
- 10 g de poivre blanc
- 20 g de moutarde de Dijon forte
- 50 g de sucre brun
- Sel fin ou gros sel

PRÉPARATION

PURÉE DE POMMES DE TERRE

Éplucher, couper et faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois cuites, les égoutter et les écraser à l'aide d'un moulin à légumes. Ajouter 25 g de beurre, du sel, du poivre, de la muscade et de la moutarde.

POISSON

Dans une casserole, mélanger le vinaigre de xérès et le sucre brun. Porter à ébullition et laisser réduire pendant 2 à 3 minutes. Couvrir les filets de chinchard avec du sel fin ou gros pendant 30 minutes, puis les rincer et les sécher. Préchauffer le fumoir. Une fois chaud, placer les filets à l'intérieur pendant 5 minutes. Les retirer du fumoir et les badigeonner du mélange vinaigre de xérès et sucre brun.

ŒUFS

Faire cuire les œufs durs. Séparer les blancs des jaunes, les hacher séparément, puis les mélanger ensemble. Assaisonner de sel, de poivre, de muscade et de jus de citron. Ajouter 75 g de beurre fondu et le persil haché.

ASPERGES

Éplucher les asperges et les faire cuire dans de l'eau salée avec 10 g de beurre pendant 6 à 7 minutes, en surveillant la cuisson. Les faire légèrement griller.

DRESSAGE

Placer les asperges grillées au centre de l'assiette avec la purée de pommes de terre à côté. Disposer les filets de chinchard fumés sur les asperges, en évitant les têtes. Ajouter le mélange d'œufs sur la purée de pommes de terre. Terminer avec un peu de zeste de citron sur les œufs. Servir chaud.



Le chinchard (*Trachurus trachurus*) a un corps fusiforme et allongé, avec une nageoire caudale profondément échancrée. Sa ligne latérale est courbée et sa partie postérieure présente des écailles osseuses. Une tache noire distinctive est visible près des ouïes. Cette espèce migratrice se trouve dans les eaux de l'Atlantique Est, de la Méditerranée et de la mer Noire. Les chinchards vivent généralement en grands bancs, nageant activement près de la surface ou dans la colonne d'eau. Étant donné son rôle important dans les écosystèmes marins et sa grande valeur commerciale, il est recommandé de choisir des chinchards d'au moins 27 cm et issu de populations durables.

BLANQUETTE DE CONGRE avec légumes glacés



Chef : Antoine Moal, France.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger,
pour la préservation des ressources marines (3^e prix, 2018).

Espèce : Congre (*Conger conger*).

INGRÉDIENTS

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| - 1 kg de congre | - 10 cl de crème |
| - 250 g d'arêtes de poisson | - 150 g de beurre |
| - 300 g de carottes | - 1 jaune d'œuf |
| - 20 g d'échalotes | - 30 g de farine |
| - 250 g de rutabaga | - 30 g de sucre en poudre |
| - 1 bouquet garni | - Champignons |
| - 10 g de citron | - Sel |
| - 40 g de gros oignons | - Poivre |

PRÉPARATION

LÉGUMES

Éplucher et laver les légumes.

Couper les carottes et les rutabagas en morceaux.

Faire sauter les champignons dans du beurre. Réserver.

CONGRE

Écailler, tailler, fileter et désarêter le poisson. Faire tremper les arêtes dans l'eau pour éliminer les impuretés. Conserver au réfrigérateur.

Préparer le bouillon de poisson : dans une poêle, faire suer un oignon haché, ajouter les arêtes de poisson et couvrir à moitié d'eau.

Faire cuire pendant 50 minutes avec le bouquet garni. Laisser refroidir.

Faire cuire le congre et préparer la sauce : couper les filets de congre en morceaux de 50 g, les saisir dans du beurre dans une poêle avec des échalotes hachées, puis ajouter le bouillon de poisson froid jusqu'à ce qu'il couvre juste les morceaux. Porter à ébullition, puis retirer les morceaux de poisson.

SAUCE

Préparer le velouté (roux : 50 g de beurre, 50 g de farine, 1 litre de bouillon de poisson).

Ajouter le bouillon de poisson chaud au roux froid, porter à ébullition.

Ajouter la crème, et à la fin, épaissir avec un jaune d'œuf et ajouter du jus de citron. La sauce ne doit plus bouillir.

Une fois la sauce blanquette prête, ajouter les morceaux de congre.

DRESSAGE

Dans des assiettes creuses et chaudes, disposez les morceaux de congre et ajoutez les légumes chauds. Nappez de sauce.



Le congre (*Conger conger*) a un corps long et serpentiforme et vit sur les fonds rocheux entre 0 et 300 mètres de profondeur dans l'Atlantique, la Méditerranée et la mer Noire. Il se cache dans les rochers, les crevasses et les épaves durant la journée et sort la nuit pour chasser. Ses caractéristiques biologiques sont encore mal comprises, il doit donc être consommé avec modération. Avec la bonne technique pour enlever ses nombreuses arêtes, sa chair ferme est très appréciée des connaisseurs.

TERRINE DE POISSON AVEC EGLEFIN OU LIEU NOIR

Espèce : Eglefin (*Melanogrammus aeglefinus*)
ou Lieu Noir (*Pollachius virens*).

INGRÉDIENTS

- 500 g de filets de poisson blanc durable
- 3 œufs
- 100 g de crème épaisse ou de crème fraîche
- 1 échalote finement hachée
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 petit bouquet de persil (environ 10 g), haché
- 50 g de chapelure
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- Jus de 1/2 citron

POUR SERVIR

- Mayonnaise légère ou sauce au yaourt au citron
- Une salade verte fraîche et croquante

PRÉPARATION

POISSON

Rincer et sécher bien les filets de poisson. Les couper en morceaux et les placer dans un mixeur. Pulser jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés, mais non réduits en purée pour conserver un peu de texture.

PRÉPARER LE MÉLANGE

Dans un grand bol, fouetter les œufs et la crème. Ajouter l'échalote, l'ail, le persil et la chapelure. Mélanger bien. Incorporer ensuite le poisson haché et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron.

CUISSON

Préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisser un moule à cake avec de l'huile d'olive et y verser le mélange. Faire cuire pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la terrine soit ferme et dorée sur le dessus. Un couteau inséré au centre doit en ressortir propre.

REFROIDISSEMENT

Laisser refroidir la terrine à température ambiante avant de la démouler. Ce plat peut être servi chaud, à température ambiante ou froid.

PRÉSENTATION

Servez la terrine en tranches épaisses avec de la mayonnaise maison à l'aneth ou une sauce au yaourt et au citron. Accompagner d'une salade de mâche ou de roquette pour un repas léger et équilibré.

L'églefin (*Melanogrammus aeglefinus*) a un corps fusiforme avec un dos gris argenté, un ventre blanc et une tache sombre sous sa ligne latérale. Elle possède une petite barbiche sur sa mâchoire inférieure. Cette espèce démersale se trouve près des fonds marins rocheux, gravo-sableux, à des profondeurs variant entre 40 et 300 mètres dans l'Atlantique Nord-Est, de l'Islande et du nord de la Norvège jusqu'au golfe de Gascogne, ainsi que dans l'Atlantique Nord-Ouest. Privilégiez l'églefin mesurant plus de 46 cm, issu de populations durables.



HARENG MARINÉ DANS LES BETTERAVES CHIOGGIA

avec pommes de terre,
babeurre au plancton et pomme

Chef : Marcin Popielarz, Pologne.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger,
pour la préservation des ressources marines (2019).

Espèce : Hareng (*Clupea harengus*).

21

LIVRE DE RECETTES - CUISINE DURABLE

PRÉPARATION

MARINER LE HARENG DANS LES BETTERAVES CHIOGGIA ET LA MARINADE

AU VINAIGRE : couper finement les betteraves Chioggia. Dans une casserole, faire chauffer le vinaigre de vin blanc, le vinaigre de cidre, 150 g de sucre en poudre, les feuilles de laurier, l'ail émincé et la moitié de l'aneth jusqu'à dissolution du sucre. Laisser refroidir légèrement. Immerger les filets de hareng dans la marinade et réfrigérer pendant 24 heures.

PURÉE DE POMMES DE TERRE AU BEURRE ET À LA CRÈME : éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et les écraser pendant qu'elles sont encore chaudes. Incorporer 100 g de beurre non salé, 250 ml de crème légère et 200 ml de crème légère jusqu'à obtenir une purée lisse. Saler et garder au chaud.

OIGNONS BLANCHIS AU VINAIGRE : couper finement les oignons. Faire bouillir 100 ml de vinaigre de vin blanc et 50 g de sucre en poudre. Blanchir les oignons pendant 10 à 15 secondes, puis laisser refroidir.

ENDIVE BLANCHE : coupez et séparez les feuilles intérieures. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et assaisonnez de sel. Réfrigérez.

HUILE D'ANETH ET DE PLANCTON : mélangez 500 ml d'huile de tournesol, 50 g d'aneth et du plancton (si disponible). Filtrez le mélange dans un tamis. Conservez dans une bouteille pour arroser.

ANETH MARINÉ & POMME COMPRIMÉE DANS L'HUILE DE PLANCTON : conserver les pointes de persil dans de l'eau glacée. Trancher finement la pomme Reinette et la sceller sous vide avec l'huile d'aneth et de plancton (ou faire mariner pendant 30 minutes).

SAUCE RANCH (mayonnaise, crème fraîche et babeurre) : fouetter ensemble la mayonnaise, 100 ml de crème fraîche et 125 ml de babeurre. Ajouter 10 g de moutarde de Dijon. Assaisonner de sel et réfrigérer.

VINAIGRETTE SIMPLE POUR LA FINITION : mélanger de l'huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre et du sel pour une vinaigrette légère. L'utiliser pour assaisonner les légumes.

DRESSAGE & PRÉSENTATION : disposer les filets de hareng marinés en forme courbée. Déposer la purée de pommes de terre et garnir de pommes compressées et d'aneth frais. Ajouter les oignons blanchis au vinaigre et placer l'endive blanche pour apporter du volume. Déposer en cercle la sauce ranch sur l'assiette, arroser d'huile d'aneth et de plancton, puis terminer avec la vinaigrette simple.

INGRÉDIENTS

- 600 g de hareng (salé)
- 300 g de pommes Reinette
- 150 g de betteraves Chioggia
- 120 g d'aneth
- 25 g d'ail
- 200 g d'oignons
- 400 g de pommes de terre
- 150 ml d'huile d'olive (pépins d'olive)
- 125 ml de babeurre
- 500 ml d'huile de tournesol
- 100 g de beurre non salé
- 250 ml de crème légère
- 200 ml de crème légère
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 10 g de moutarde de Dijon
- 3 g de feuilles de laurier
- 275 g de sucre en poudre
- 175 ml de vinaigre de cidre
- 175 ml de vinaigre de vin blanc



Ce plat rafraîchissant et acidulé, appelé « faux ceviche », ne contient pas de poisson cru. Il met à l'honneur des filets de maigre coupés en dés, avec la peau. Poêlée jusqu'à devenir croustillante, la peau du poisson apporte un contraste savoureux aux saveurs fraîches et acidulées du plat, pour un résultat délicieux, aussi agréable en été qu'en hiver.

1

TAILLER LE MAIGRE

- Tailler les filets et retirer soigneusement les arêtes latérales.
- Couper les filets en carrés de 4 cm x 4 cm, en laissant la peau.
- Réserver.

2

PRÉPARER LES LÉGUMES

- Coupez finement les oignons rouges en julienne.
- Coupez les tiges de céleri en fines tranches ou en dés.
- Hachez grossièrement les feuilles de coriandre.

3

PRÉPARER LE "LECHE DE TIGRE" (marinade d'agrumes):

- Prélevez la pulpe des fruits de la passion dans un tamis et pressez-la pour en extraire le jus, en jetant les graines.
- Pressez le jus de l'orange et des citrons, puis mélangez-le avec le jus de fruit de la passion.
- Hachez finement le piment frais ou les pepperoncini et ajoutez-les au mélange de jus, ajustez selon votre niveau de piquant.





PRÉPARATION : 30' | CUISSON : 10' | PORTIONS : 4

FAUX CEVICHE DE MAIGRE

Chef : Carlos Alberto Espinal.

Espèce : Maigre (*Argyrosomus Regius*).

INGRÉDIENTS

- 700 g de filets de maigre (1,3 à 1,5 kg de poisson)
- 2 oignons rouges
- 4 tiges de céleri
- Un bouquet de coriandre
- 4 fruits de la passion
- 1 grosse orange
- 2 gros citrons
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Piment frais ou pepperoncini (selon le goût)

23

LIVRE DE RECETTES - CUISINE DURABLE

4

CUISSON DU MAIGRE

- Salez et poivrez à votre goût.
- Ajoutez un peu d'huile d'olive au mélange.
- Incorporez les oignons tranchés, le céleri et la coriandre dans la marinade.
- Laissez mariner pendant 15-20 minutes.
- Faites chauffer une poêle ou une plancha à feu vif. Graissez avec de l'huile d'olive.
- Placer les carrés de maigre, peau vers le bas. Faire cuire sans retourner jusqu'à ce que la peau devienne croustillante : pendant 3 à 5 minutes pour un poisson juste saisi ou 7 à 10 minutes pour une cuisson à point.

5

SERVICE

- Une fois le maigre prêt, déposez les carrés sur un plat de service.
- Versez généreusement du Leche de Tigre sur chaque carré de maigre.
- Servez immédiatement, accompagné de crackers ou de pain rassis, comme le dakos grec ou les friselles italiennes.





MAIGRE RÔTI

avec algues, risotto aux agrumes et sauce au citron

Chef : Florian Pereira, France.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger, pour la préservation des ressources marines (3^e prix, 2021).

Espèce : Maigre (*Argyrosomus regius*).



PRÉPARATION

POISSON

Conservez les steaks de maigre au frais jusqu'à la cuisson.

RISOTTO

Faire suer les oignons hachés dans de l'huile d'olive, ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide.

Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire. Ajouter progressivement 1,35 litre de bouillon de poisson en remuant, et laisser cuire pendant environ 14 minutes.

SAUCE

Flamber le Ricard dans une casserole, puis ajouter les 150 ml restants de bouillon de poisson. Infuser avec la citronnelle, réduire, puis fouetter avec 75 g de beurre et 75 g de beurre aux algues. Ajouter le jus d'un citron jaune et ajuster l'assaisonnement.

PRODUITS DE LA MER

Saisir les filets de maigre dans 75 g de beurre aux algues mousseux pendant 2-3 minutes. Râper un citron vert sur les filets. Faire suer les échalotes hachées, ajouter les coques, et déglacer avec le vin blanc. Terminer le risotto en ajoutant le parmesan (réserver quelques copeaux pour la présentation) et 75 g de beurre. Détailler un citron vert et un citron jaune en suprêmes, en ne gardant que les quartiers de fruits. Ajouter au risotto les suprêmes d'agrumes, les olives hachées et le basilic finement haché.

DRESSAGE

Placer le risotto au centre de l'assiette et disposer le filet de maigre par-dessus. Saupoudrer finement d'algues nori hachées sur la peau du poisson et disposer les coques autour. Utiliser une mandoline pour trancher finement le fenouil, afin d'ajouter de la hauteur, ainsi que des copeaux de parmesan. Émulsionner la sauce et la verser chaude sur le plat.

INGRÉDIENTS

- 600 g ou 4 steaks de maigre
- 400 g de coques nettoyées
- 2 feuilles d'algues nori séchées
- 1,5 L de bouillon de poisson
- 250 g de riz Arborio
- 50 g d'olives vertes
- 100 g d'oignons
- 2 citrons jaunes
- 2 citrons verts
- ½ botte de citronnelle
- ½ botte de basilic
- 50 g de fenouil
- 100 g de Parmesan
- 125 g de beurre aux algues
- 20 ml de Ricard ou un autre apéritif au goût anisé
- 200 ml de vin blanc
- Sel
- Poivre

Le maigre (*Argyrosomus regius*) est un poisson migrateur au corps allongé, de couleur argentée, plus foncé sur le dos. Il vit dans les eaux de l'Atlantique Est, de la Méditerranée et de la mer Noire. En France, au printemps, il remonte l'estuaire de la Gironde pour se reproduire. En raison du manque de données scientifiques sur l'état de ses stocks, il doit être consommé avec modération. Privilégiez le maigre pêché à la tigne ou élevé de manière durable.



LIEU NOIR RÔTI sur polenta crémeuse avec mousse Dubarry

Chef : Natacha Morin, France.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger,
pour la préservation des ressources marines (4^e prix, 2012).

Espèce : Saithe (*Pollachius virens*).

INGRÉDIENTS

- 800 g de filet de lieu noir (avec peau)
- ½ chou-fleur
- Quelques brins de cerfeuil
- 120 g de semoule de polenta fine
- 0,8 L de crème épaisse
- 0,7 L de lait
- 40 g de beurre non salé
- Huile d'olive
- Poivre blanc
- Sel, sel gros, et fleur de sel de Guérande

PRÉPARATION

LÉGUMES & POLENTA

Faire chauffer le lait, la crème épaisse et le beurre dans une casserole. Verser progressivement la polenta tout en remuant. Faire cuire à feu doux pendant quelques minutes en remuant constamment. Assaisonner à votre goût et garder au chaud.

POISSON

S'assurer que les filets sont débarrassés des arêtes. Couper les filets en 4 portions égales. Les placer sur une plaque de cuisson (côté chair vers le bas), assaisonner et badigeonner légèrement d'huile d'olive. Cuire au four à 120°C pendant 10 minutes.

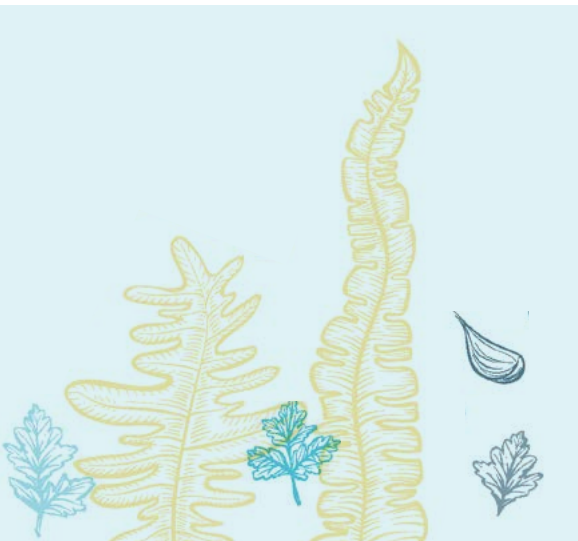
SAUCE

Mousse Dubarry (mousse de chou-fleur) :

Retirer les feuilles et couper le chou-fleur en fleurettes. Faire cuire doucement le chou-fleur dans une casserole avec la crème épaisse, en évitant de faire bouillir. Assaisonner. Mixer le chou-fleur avec la crème jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Passer au tamis fin pour retirer les petits morceaux. Verser le liquide dans un siphon, le fermer et garder au chaud au bain-marie. Charger le siphon avec du gaz.

DRESSAGE

Utiliser un cercle de présentation pour disposer la polenta. Placer le Filet de lieu noir par-dessus. Recouvrir de mousse Dubarry. Saupoudrer de Fleur de sel de Guérande et garnir de brins de cerfeuil. Terminer avec un filet d'huile d'olive.



Le lieu noir (*Pollachius virens*) a un corps allongé, comprimé latéralement, avec une tête pointue et une mâchoire inférieure légèrement proéminente. Sa ligne latérale est de couleur claire et droite. Cette espèce se trouve dans les eaux de l'Atlantique Nord, de la côte jusqu'à des profondeurs de 200 mètres. Elle vit dans la colonne d'eau ou près du fond marin, où elle chasse sa proie. Le saithe est souvent confondu avec la morue, mais peut être distingué par son apparence et ses préférences en matière d'habitat. Privilégiez le lieu noir de plus de 55 cm, issu de populations durables.

MERLAN PANÉ AUX HERBES

avec citron et purée de pommes de terre

Espèce : Merlan (*Merlangius merlangus*).

INGRÉDIENTS

- 4 filets de merlan
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 citron (zeste + jus)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 800 g de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 40 g de beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

PURÉE DE POMMES DE TERRE

Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux. Les cuire dans une casserole d'eau salée pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter, puis les écraser avec le beurre et le lait chaud. Assaisonner de sel et de poivre.

PANURE AUX HERBES

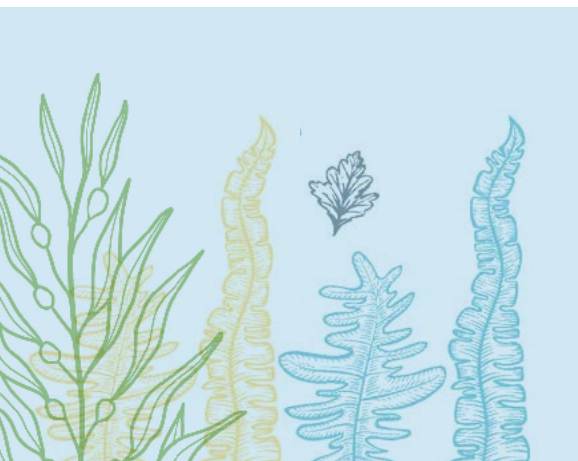
Dans un bol, mélangez la chapelure, le persil, la ciboulette, l'ail haché, le zeste de citron, le sel et le poivre.

MERLAN

Préchauffer le four à 200°C (390°F). Placer les filets de merlan sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Répartir uniformément la panure aux herbes sur les filets. Cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.

SERVIR

Dresser les filets de merlan dorés à côté de la purée de pommes de terre crémeuse. Arroser avec un peu de jus de citron supplémentaire et servir avec une salade verte fraîche ou des légumes rôtis.



Le merlan (*Merlangius merlangus*) a un corps allongé avec une mâchoire supérieure proéminente, une tache noire à la base de la nageoire pectorale et une ligne latérale sombre. Cette espèce démersale vit près du fond marin, généralement sur des fonds gravelo-sableux ou boueux à des profondeurs variant de 10 à 200 mètres. On la trouve dans les eaux de l'Atlantique Nord-Est (de la Norvège du Nord au Portugal), de la Méditerranée et de la mer Noire. Privilégiez le merlan de plus de 25 cm, pêché à la ligne, issu de population durable.

MULET MEUNIÈRE ET CONDIMENTS

Chef : Sébastien Delorme, France.

Recette présentée au concours Olivier Roellinger,
pour la préservation des ressources marines (2^e prix, 2023).

Espèce : Mulet noir (*Chelon labrosus*).

INGRÉDIENTS

- 800 g de filets de mullet noir
- ½ chou-fleur
- 500 g de pak-choï
- 40 cl de crème fraîche
- 150 g de beurre
- 100 g de farine
- 2 citrons verts
- ¼ de bouquet de persil
- 50 g de pignons de pin
- 2 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

POISSON

Fariner les filets de mullet des deux côtés.

Les saisir à la poêle avec le beurre restant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Arroser généreusement de beurre pendant la cuisson.

CRÈME DE CHOU-FLEUR

Couper le chou-fleur en morceaux et le cuire dans la crème environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau le transperce facilement. Saler et poivrer.

Mixer le chou-fleur jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Réserver au chaud.

GARNITURE

Blanchir les feuilles de pak-choï dans de l'eau salée pendant 1 minute. Avant de servir, les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive, puis assaisonner.

SAUCE

Préparer un beurre noisette avec 100 g de beurre. Hors du feu, ajouter les pignons de pin légèrement torréfiés, les segments de citron vert et le persil ciselé.

DRESSAGE

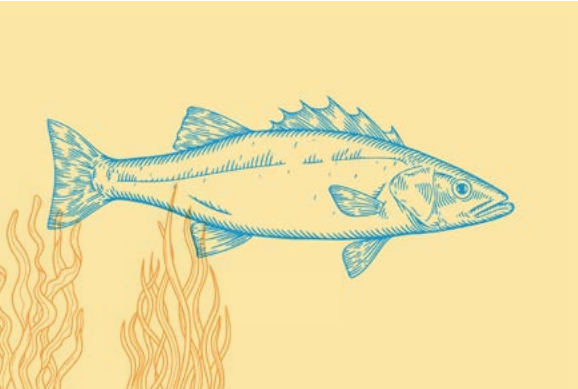
Étaler une couche de crème de chou-fleur sur l'assiette.

Ajouter le pak-choï.

Déposer le filet de poisson dessus, puis napper de sauce.

Plusieurs espèces de mulets, appelé aussi « muge » existent : le mullet noir (*Chelon labrosus*), le mullet doré (*Liza aurata*), le mullet cabot (*Mugil cephalus*), et le mullet lippu (*Liza ramada*).

Au printemps, ces poissons migrent en bancs vers les estuaires, lagunes et rivières pour se nourrir de petits vers, d'algues et de crustacés, avant de retourner en mer pour frayer. Bien que méconnu des consommateurs, le mullet constitue une alternative durable aux espèces surexploitées. Toutefois, en raison du manque de données scientifiques sur sa population, sa consommation doit être modérée.



BAR AUX CHÉNOPODES ET À L'OUZO EN COCOTTE

Chef : Nena Ismirnoglou.

Plat proposé par l'entreprise « The Concrete Project »

Espèce : Bar (*Dicentrarchus labrax*).



INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets de bar, assaisonnés de sel et poivre
- 1 200 g (poids brut) de chénopodes nettoyés (séparer les feuilles des tiges tendres, conserver les feuilles entières et hacher finement les tiges)
- 1 gros oignon sec, coupé en dés
- 1 bouquet de menthe, ciselé
- 60 ml de jus de citron
- 60 ml d'ouzo
- 70 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION

Dans une grande cocotte, chauffer l'huile à feu vif et faire revenir les filets de bar environ 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Les retirer avec une écumoire et réserver.

Dans la même cocotte, faire revenir les oignons et les tiges de chénopodes hachées pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Ajouter les feuilles de chénopodes, la menthe, le sel, le poivre et environ 100 ml d'eau. Laisser cuire 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes s'attendrissent légèrement.

Déposer délicatement les filets de poisson sur les légumes, saler et poivrer, puis verser l'ouzo et le jus de citron.

Poursuivre la cuisson pendant 7 à 8 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et que les saveurs se mélangent.

Retirer du feu et servir immédiatement.



Le bar européen (*Dicentrarchus labrax*) a un corps allongé avec un dos gris et un ventre blanc, ainsi qu'une mâchoire inférieure plus longue que la supérieure. C'est une espèce côtière vivant près des fonds sableux ou rocheux et pouvant également s'adapter aux eaux saumâtres.

Pêche : Vérifier les provenances et l'état des populations avant tout achat. Privilégier les individus capturés à la ligne mesurant plus de 42 cm (golfe de Gascogne), 37 cm (golfe du Lion) ou 45 cm (autres régions).

Élevage : Vérifier les conditions de production.

FILET DE BAR

en papillote avec céleri, câpres et tomates cerises

Chef : Panagiotis Siafakas.

Espèce : Bar (*Dicentrarchus labrax*).

INGRÉDIENTS

- 4 bars, levés en filets (demander au poissonnier)
- 3 tiges de céleri tendre, hachées
- 8 à 10 tomates cerises, coupées en deux
- 1 c. à café de câpres au sel
- 2 oignons nouveaux, hachés
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Sur une surface plane, disposer deux grandes feuilles de papier sulfurisé superposées et placer les filets de bar.

Assaisonner de sel et poivre, puis arroser d'huile d'olive.

Répartir dessus le céleri, les tomates cerises, les câpres et les oignons nouveaux. Refermer soigneusement la papillote.

Disposer sur une plaque et enfourner pendant environ 20 minutes.

Sortir du four, ouvrir délicatement la papillote pour éviter de se brûler avec la vapeur et déposer les filets avec les herbes sur une assiette.

Arroser avec le jus de cuisson et server immédiatement.





DAURADE ROYALE MARINÉE SUR PURÉE DE POTIRON

Chef : Nena Laura Mazoy / Ana G Cabado
Ville, Pays : Chenlo, Pontevedra, Espagne.
Espèce : Daurade royale (*Sparus aurata*).

INGRÉDIENTS

PURÉE DE POTIRON

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 1 grosse tomate
- 1 yaourt écrémé
- 1 gros potiron
- 1 avocat
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate maison
- Sel, huile d'olive extra vierge (EVOO)

POISSON

- 2 gros filets de daurade royale
- ½ verre de vin blanc Ribeiro
- Jus d'un demi-citron
- Persil
- Poudre d'oignon
- 1 gousse d'ail
- EVOO, paprika, sel



PRÉPARATION

PURÉE DE POTIRON

Couper tous les ingrédients.

Faire revenir l'oignon, l'ail et les poivrons. Ajouter la carotte et la tomate.

Ajouter le potiron coupé en morceaux. Laisser cuire à feu doux pendant 35 à 40 minutes en remuant de temps en temps.

Laisser refroidir, puis ajouter l'avocat et le yaourt.

Mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse.

DAURADE MARINÉE

Lever les filets et les couper en morceaux.

Préparer la marinade avec le citron, le vin, le persil, le sel, le poivre, l'oignon et l'ail écrasé.

Ajouter le poisson et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.

Égoutter et faire frire dans l'huile d'olive extra vierge.

Déposer sur du papier absorbant.



La daurade royale (*Sparus aurata*), a un corps robuste et ovale avec une bande dorée caractéristique entre les yeux. Elle vit sur des fonds rocheux ou sableux dans les eaux côtières, principalement en mer Méditerranée, en mer Noire et dans l'Atlantique Est. En raison du manque de données scientifiques sur l'état des stocks, sa consommation doit être modérée.

Il est préférable de choisir des daurades royales pêchées à la ligne.

Pour les daurades royales d'élevage, vérifiez les conditions de production.



DAURADE ROYALE AU FOUR AVEC POMMES DE TERRE RÔTIES

Chef : Lazarina Dimitrova.

Lieu : fait maison à Sofia, Bulgarie.

Espèce : Daurade royale (*Sparus aurata*).



INGRÉDIENTS

- 4 daurades royales vidées et nettoyées
- 2 citrons
- 1 kg de pommes de terre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Romarin frais
- Thym frais
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Laver et sécher les poissons, puis les entailler légèrement pour permettre une meilleure absorption des épices.
Couper les citrons en fines rondelles.

Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons.

Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de poivre à l'intérieur.

Éplucher une gousse d'ail et la couper en fines tranches.
Les insérer dans le poisson, ainsi que quelques rondelles de citron.

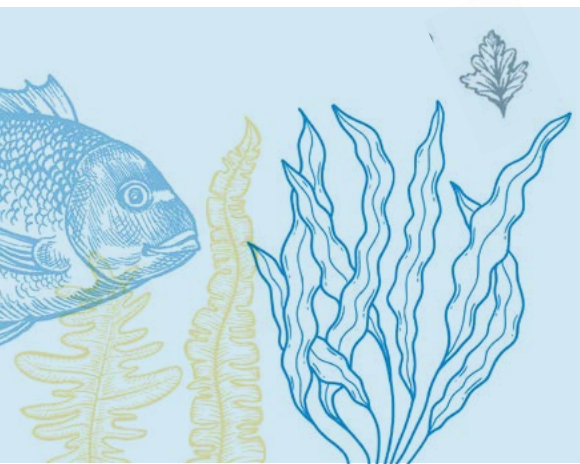
Séparer les feuilles de thym et, avec les brins de romarin, les placer à l'intérieur du poisson.

Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux.

Les disposer sur la plaque autour des poissons. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis arroser d'huile d'olive.

Éplucher et hacher les gousses d'ail restantes, puis les répartir sur les pommes de terre. Ajouter quelques brins de romarin entre les morceaux de pommes de terre.

Faire cuire au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poisson et les pommes de terre soient bien dorés.



La daurade royale (*Sparus aurata*), est reconnaissable à la bande dorée présente sur son front, entre les yeux, qui évoque la forme d'une couronne. Elle se distingue également par une tache noire située au début de la ligne latérale. Ses flancs, de couleur gris argenté, présentent une forme ovale.

DAURADE ROYALE SUR "LIT" DE LÉGUMES

Chef : cheffe Dina Nikolaou.

Espèce : Daurade royale (*Sparus aurata*).

INGRÉDIENTS

- 4 daurades royales entières, nettoyées
- 1 petite courge
- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en morceaux moyens
- 3 carottes, pelées et coupées en morceaux moyens
- 1 oignon rouge, coupé en morceaux moyens
- 20 tomates cerises
- 1 gousse d'ail, hachée
- 300 ml de vin blanc
- 100 ml d'huile d'olive
- 80 g de beurre
- 2-3 brins de marjolaine fraîche
- 2 c. à café de graines de fenouil doux
- Jus de 2 citrons
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).
Nettoyer la courge, la couper en petits morceaux, assaisonner de sel et de poivre et arroser légèrement d'huile d'olive.
Étaler la courge, la patate douce et les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 15 minutes.

Assaisonner les daurades royales de sel et de poivre, puis les arroser du jus d'un citron. Sortir la plaque du four, y ajouter l'oignon, l'ail et les tomates cerises.

Disposer les poissons sur les légumes, faire quelques incisions dans leur peau (2 à 3 par poisson), puis parsemer de marjolaine et de graines de fenouil. Arroser avec le vin blanc, le reste d'huile d'olive et le jus du second citron.

Remettre au four et poursuivre la cuisson pendant 25 à 30 minutes. À mi-cuisson, ouvrir le four et arroser les poissons avec un peu de jus de cuisson, puis répartir le beurre en petits morceaux sur les poissons. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les daurades soient bien tendres.

La production de daurades (*Sparus aurata*), d'élevage dépasse largement celle des captures sauvages. Les principaux producteurs mondiaux sont la Turquie, la Grèce, l'Égypte, la Tunisie, l'Espagne et l'Italie.



DAURADE ROYALE AU FOUR AVEC CROÛTE DE CAROTTE

Chef : chef Nena Ismirnoglou.

Espèce : Daurade royale (*Sparus aurata*).

INGRÉDIENTS

- 4 daurades royales d'environ 450-500 g chacune, nettoyées
- 1 citron coupé en quartiers

POUR LA MARINADE

- 2 cuillères à café de moutarde type Dijon
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 7 filaments de safran de Kozani
- 1 carotte, râpée grossièrement
- 1 cuillère à café de zeste d'orange douce
- Zeste d'un petit citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre noir fraîchement moulu



PRÉPARATION

Pour préparer la daurade royale en croûte de carotte au four, frotter le poisson avec un quartier de citron et du sel.

Dans une petite casserole, faire bouillir la carotte râpée avec le safran de Kozani dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Laisser refroidir légèrement puis mixer avec le reste des ingrédients de la marinade.

Préchauffer le four à 200°C.

Bien enrober les daurades avec la marinade épaisse et les placer dans un plat adapté à leur taille.

Cuire au four pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit mais pas desséché.

La daurade royale (*Sparus aurata*), comme toutes les espèces de sparidés, est un animal hermaphrodite qui subit un changement de sexe au cours de son cycle de vie. Elle se développe d'abord comme un mâle, puis se transforme ensuite en femelle. Cette caractéristique biologique rend les espèces de sparidés particulièrement sensibles à la pression de la pêche.

DAURADE ROYALE AU FOUR AVEC LÉGUMES ET HERBES

Chef : chef Niki Chrysanthidou.

Espèce : Daurade royale (*Sparus aurata*).



INGRÉDIENTS

- 4 daurades royales (250 - 300 g chacune), nettoyées
- 2 carottes (de préférence bio), coupées en fines rondelles
- 2 pommes de terre (de préférence bio), coupées en fines rondelles
- 1 brocoli (uniquement les fleurons), lavé
- 2 branches de céleri avec leurs feuilles, hachées
- 4 à 5 brins de persil frais, haché (feuilles uniquement)
- 2 gousses d'ail, coupées en fines tranches
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café de thym doux séché
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel, poivre
- 1 verre de vin blanc sec

PRÉPARATION

Laver et couper les légumes.

Préchauffer le four à 180°C.

Huiler légèrement un plat allant au four.

Déposer les daurades royales dans le plat, puis répartir autour d'elles les carottes, les pommes de terre, le brocoli, les gousses d'ail, le céleri, le persil et les feuilles de laurier.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le thym, le jus de citron, le sel, le poivre et le vin blanc.

Verser ce mélange sur les poissons et enfourner pour 20 à 25 minutes.

GRANCEOLA DO

Par le restaurant italien Mori Venice Bar, Paris.
Un restaurant engagé dans la préservation des ressources marines, signataire de la charte Ethic Ocean.

Espèce : Araignée de mer (*Maja brachydactyla* en Atlantique ou *Maja squinado* en mer Méditerranée).

INGRÉDIENTS

- 4 araignées de mer ou 240 g de chair d'araignée de mer
- 150 g de cœur de laitue et de chicorée
- 100 g de céleri cru
- Huile d'olive extra vierge
- Zeste et jus d'orange et de citron selon le goût
- 1 orange fraîche ou déshydratée, selon la saison
- Fruits de saison (groseilles, etc.)
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Décortiquer les araignées de mer, récupérer la chair et l'assaisonner avec de l'huile d'olive, du zeste et du jus d'agrumes, de la ciboulette, du sel et du poivre.

Placer la chair assaisonnée dans la carapace nettoyée et vidée (ou tout autre récipient creux).

Recouvrir avec le cœur de laitue et la chicorée coupés en julienne.

Garnir avec des « tagliatelles » de céleri préalablement trempées dans de l'eau glacée.

Ajouter deux fines tranches d'orange fraîche ou déshydratée selon la saison, ou d'autres fruits.

Bonne dégustation !



Le restaurant Mori Venice Bar a suspendu ses recettes à base de tourteau en raison de la surexploitation de cette espèce. Il l'a remplacé sur sa carte par l'araignée de mer, une espèce actuellement très abondante en Atlantique. Décortiquée par l'équipe du restaurant ou livrée déjà décortiquée par une jeune entreprise bretonne, la chair d'araignée de mer est très appréciée par les clients du restaurant.



L'araignée de mer se distingue facilement par sa carapace triangulaire et épineuse ainsi que par ses longues pattes fines. Son corps peut être de couleur brun-rouge à jaune. On la trouve sur les fonds rocheux et sableux jusqu'à 150 mètres de profondeur, principalement dans l'océan Atlantique et en mer Méditerranée. Cet animal lent et charognard est très prisé pour sa chair délicate et savoureuse.

SALADE DE LANGOUSTINES

Chef : Natacha Morin, à domicile.

Espèce : Langoustine (*Nephrops norvegicus*).

INGRÉDIENTS

- 200 g de langoustines cuites
- 200 g de pommes de terre à chair ferme
- 10 radis
- ½ tête de laitue (ou mâche ou épinards)
- ¼ d'oignon rose (ou oignon rouge)
- 4 cornichons
- 1 carotte
- Persil
- Graines de sésame ou de courge
- Huile de colza
- Vinaigre de noix
- Moutarde

PRÉPARATION

POMMES DE TERRE

Cuire les pommes de terre en robe des champs (non épluchées, entières, dans de l'eau salée). Idéalement, les cuire la veille pour qu'elles soient bien froides.

SALADE ET GARNITURE

Laver la laitue.

Couper les radis et les cornichons en rondelles.

Émincer finement l'oignon cru.

Éplucher la carotte, puis la tailler en fines lanières avec un économe.

Ciseler le persil.

Couper les pommes de terre refroidies en dés.

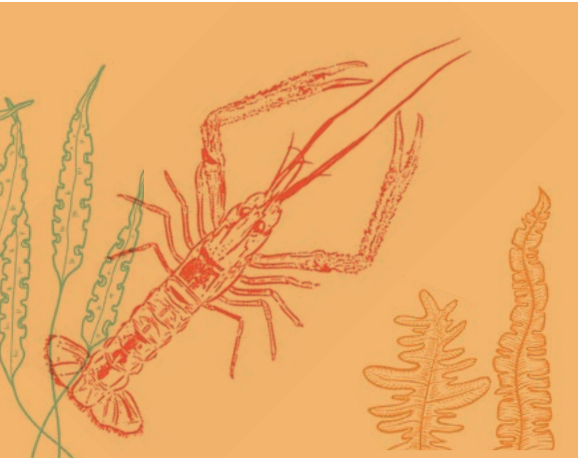
VINAIGRETTE

Préparer une vinaigrette classique avec 2/3 d'huile, 1/3 de vinaigre et de la moutarde selon le goût.

DRESSAGE

Disposer tous les ingrédients dans un grand plat de service.

Arroser avec la vinaigrette et parsemer de graines de sésame ou de courge avant de servir.



La langoustine, aussi appelée « Norway lobster », a un corps allongé recouvert d'une carapace dure, rose-orangé, et de longues pinces fines. Elle vit dans des terriers sur des fonds vaseux, entre 20 et 800 mètres de profondeur, dans l'Atlantique Nord-Est et la mer Méditerranée. Ce crustacé nocturne est très apprécié pour sa chair tendre. Privilégiez des langoustines issues de populations durables, pêchées au casier.

RIZ AU CRABE BLEU ET À LA SEICHE

Chef : Joan Capilla Pepiol.

Restaurant : L'Algadir del Delta.

Espèce : Crabe bleu (*Callinectes sapidus*) et seiche (*Sepia officinalis*).

INGRÉDIENTS

Sofrito de seiche

- 2 seiches (env. 200 g chacune)
- 50 ml d'huile d'olive
- 200 g d'oignon (finement haché)
- 2 gousses d'ail (émincées)
- ½ c. à café de paprika doux
- 150 g de tomate concassée
- 1 c. à café de pulpe de poivron áora
- 4 brins de safran
- 1 feuille de laurier

Bouillon de crabe bleu

- 25 ml d'huile d'olive
- 3 gros crabes bleus
- 1500 ml de fumet de poisson

Pour le riz

- 200 g de riz Carnaroli du delta de l'Èbre (ou autre riz à risotto)
- 2 c. à soupe d'ail et de persil hachés
- 2 c. à soupe d'amandes concassées, pain sec, etc.
- 2 c. à soupe de sofrito de seiche (préparé précédemment)
- Env. 1300 ml de bouillon de crabe bleu avec morceaux de crabe
- Sel marin (sel INFOSA du delta de l'Èbre si possible)

PRÉPARATION

Sofrito de seiche

Couper la seiche en carrés de 1 cm. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne doré. Ajouter la seiche et l'ail, puis cuire quelques minutes. Incorporer la tomate concassée, le paprika doux et la pulpe de poivron áora. Cuire brièvement, puis ajouter le safran et la feuille de laurier. Réserver.

Bouillon de crabe bleu

Nettoyer les crabes bleus en retirant la carapace de la tête, en nettoyant le ventre et en coupant chaque crabe en deux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire dorer les crabes. Transférer les crabes sautés dans une casserole avec le fumet de poisson. Laisser mijoter au moins 30 minutes pour bien parfumer le bouillon.

Riz

Dans la même poêle où les crabes ont été cuits, ajouter le sofrito de seiche et le riz. Mélanger. Ajouter l'ail et le persil hachés pour renforcer les saveurs. Faire chauffer le riz, puis verser le bouillon de crabe bleu. Porter à feu vif. Mélanger bien pendant les premières minutes, puis ajouter le sel et les amandes concassées. Laisser cuire à feu vif pendant 10 à 14 minutes selon la source de chaleur. Vers la sixième minute, ajuster le sel si nécessaire. Entre la huitième et la douzième minute, vérifier la texture du riz (elle peut varier selon la qualité de l'eau, le pH du bouillon, la pression atmosphérique ou la source de chaleur). Laisser reposer quelques minutes avant de servir.



ASTUCE : le sofrito (oignons, ail, poivron rouge légèrement frits et ici, seiche) est la base des plats de riz à l'espagnole. Joan Capilla est un chef catalan réputé pour son engagement envers la durabilité et la gastronomie locale. En 2007, à seulement 25 ans, il a fondé L'Algadir del Delta à Poble Nou del Delta, Tarragone, en Espagne. Cet hôtel-restaurant reflète sa passion pour la cuisine locale et l'environnement, en privilégiant l'approvisionnement en produits locaux et en réduisant la consommation de ressources.



Le crabe bleu (*Callinectes sapidus*) originaire de la côte est des États-Unis, est aujourd'hui une espèce invasive présente en Méditerranée. Ce crustacé peut atteindre 20 cm de large. Il est très agressif et omnivore, ce qui en fait une menace sérieuse pour les écosystèmes locaux. Il met en danger les espèces natives en entrant en compétition pour la nourriture et l'espace. Sa présence affecte également les activités de pêche, car il endommage les filets et dévore les prises. Le crabe bleu illustre la complexité des défis posés par les espèces invasives. Il est apprécié pour sa chair et commence à trouver sa place dans la gastronomie.

MOULES À LA VAPEUR

Chef : Marc Magrans.

Espèce : Moules (*Mytilus Galloprovincialis*).

INGRÉDIENTS

- 1 kg de moules
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- Huile d'olive (suffisamment pour couvrir le fond de la casserole)
- Poivre selon le goût

PRÉPARATION

Nettoyer soigneusement les moules en retirant les filaments attachés aux coquilles. Éliminer celles qui sont ouvertes, car elles pourraient être mortes. Pour garantir leur fraîcheur, vérifier la date de capture lors de l'achat.

Une fois les moules nettoyées, chauffer une casserole avec l'huile, l'ail et la feuille de laurier.

Quand l'huile est chaude, ajouter les moules et les laisser cuire environ 8 minutes. Remuer la casserole toutes les 2 à 3 minutes pour assurer une cuisson uniforme.

Les moules libéreront de l'eau, ce qui aidera à leur cuisson.

Ne pas ajouter de sel. Il est possible d'ajouter du poivre, mais l'eau salée des moules est généralement suffisante.

Après 8 minutes, vérifier que toutes les moules sont ouvertes et éteindre le feu. Servir immédiatement.

PRÉSENTATION

Disposer les moules dans un grand plat et verser une partie du bouillon restant dans un petit bol pour l'utiliser comme sauce d'accompagnement.

Moules du Delta de l'Èbre :

Ces moules sont issues de l'aquaculture, élevées dans une aire marine protégée et une réserve de biosphère. Elles sont produites de manière respectueuse de l'environnement et répondent à toutes les exigences légales de l'Union européenne.

MOULES À LA BULGARE

Chef : Ana Hristova, Bulgarie.

Espèce : Moules (*Mytilus galloprovincialis*).

INGRÉDIENTS

- 2 kg de moules
- 300 à 400 g de riz
- 1 oignon
- 2 carottes
- 3 tomates
- 100 à 150 ml de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- Menthe
- Huile, 1 citron, sel et poivre noir selon le goût
- Aneth et persil

PRÉPARATION

Nettoyer les moules. Éliminer celles qui sont cassées ou ouvertes. Les placer dans une grande casserole et les recouvrir d'eau. Remuer vigoureusement, puis jeter l'eau. Répéter l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égoutter les moules dans une passoire.

Faire revenir les carottes et l'oignon finement hachés.

Ajouter de l'eau chaude et le riz. Dès que le riz commence à cuire, ajouter les moules (avec leurs coquilles). Assaisonner avec du vin blanc, les feuilles de laurier, la menthe, le sel et le poivre selon le goût.

Couper les tomates en dés et les ajouter 5 minutes avant la fin de la cuisson. Les moules s'ouvriront progressivement à mesure qu'elles cuiront. Elles seront prêtes en même temps que le riz, soit après environ 15 minutes de cuisson.

Hacher finement l'aneth et le persil et les parsemer sur le plat. Couper le citron en tranches pour la décoration.

Servir immédiatement.



La moule (*Mytilus galloprovincialis*) est un mollusque bivalve à coquille lisse et allongée, généralement de couleur bleu foncé à noire, avec des reflets légèrement irisés. Il est couramment cultivé dans les zones côtières, où il filtre le plancton et d'autres nutriments présents dans l'eau. Il est préférable de choisir des moules issues d'élevage durable et bien géré.

POULPE CONFIT

Chef : Chef Nuno Batista.

Espèce : Poulpe commun (*Octopus vulgaris*).

INGRÉDIENTS

- 2 kg de tentacules de poulpe congelés
- 500 ml d'huile d'olive
- 5 branches de romarin
- 5 gousses d'ail
- 4 feuilles de laurier
- 200 g d'oignons
- 500 g de gingembre haché
- 20 g de beurre
- 1 litre de vin rouge
- 300 g de raisins noirs coupés en deux
- 2 têtes de pak choï
- 1,5 kg de pommes de terre lavées
- Sel
- Beurre
- Huile aux herbes

PRÉPARATION

POULPE

Décongeler le poulpe. Le laver et le placer dans un plat allant au four. Verser l'huile d'olive sur le poulpe, ajouter la moitié du romarin, deux gousses d'ail écrasées, l'oignon haché et les feuilles de laurier. Couvrir de papier aluminium et cuire au four à 160°C pendant environ 2 heures.

POMMES DE TERRE

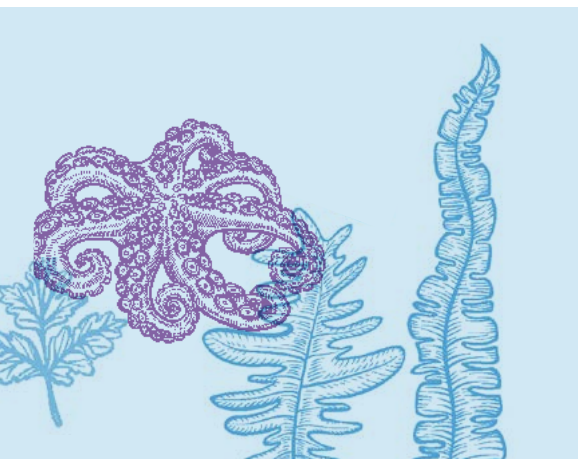
Chauffer une poêle, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir doucement 3 gousses d'ail hachées. Couper les pommes de terre en morceaux (avec la peau) et les placer dans un plat profond. Assaisonner avec du sel, des feuilles de laurier et du romarin, puis verser l'huile à l'ail dessus. Cuire au four pendant 30 minutes, puis égoutter.

PAK CHOÏ

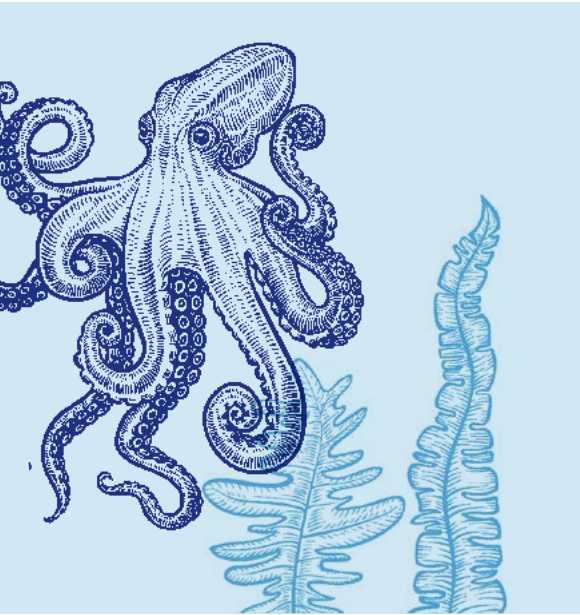
Dans une poêle, faire revenir le gingembre dans du beurre jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter le vin et porter à ébullition douce. Blanchir les raisins, les peler et les couper en deux. Couper le pak choï en deux et le pocher avant le service, puis l'égoutter.

PRÉSENTATION

Disposer les pommes de terre au centre de l'assiette. Ajouter le poulpe et le pak choï. Garnir avec les raisins noirs et arroser d'huile aux herbes.



Le poulpe commun (*Octopus vulgaris*), possède une tête massive et un manteau large protégeant son stylet (vestige de sa coquille) et reliant ses bras. Il possède huit tentacules, chacun plus long que son manteau, couverts de plus de 200 ventouses. Cette espèce benthique vit sur les fonds rocheux et sableux, chassant à proximité des côtes dans les eaux tempérées et tropicales du monde entier, jusqu'à 100 mètres de profondeur. Le poulpe commun a un cycle de vie court, les femelles meurent peu après la ponte, un processus appelé « sénescence ».



POULPE À LAGAREIRO

Chef : Carlos Lopes Maciel.

Espèce : Poulpe commun (*Octopus vulgaris*).

INGRÉDIENTS

- 1 kg de poulpe entier
- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 5 gousses d'ail (pelées)
- 1 feuille de laurier
- Feuilles de persil plat
- Sel
- 250 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

POMMES DE TERRE

Préchauffer le four à 160°C. Bien laver les pommes de terre. Les mettre dans un plat allant au four avec beaucoup de sel gros, couvrir avec du papier aluminium et cuire environ 50 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois cuites, les retirer du four.

POULPE

Faire bouillir une grande quantité d'eau dans une casserole, ajouter le poulpe et cuire environ 30 minutes. Vérifier la texture en piquant un tentacule : il doit être ferme mais pas dur. Retirer du feu et laisser refroidir dans son liquide de cuisson. Après 15 minutes, retirer le poulpe. Séparer la tête des tentacules. Ajouter les tentacules de poulpe aux pommes de terre, assaisonner avec du sel gros. Ajouter les gousses d'ail, les feuilles de persil, les feuilles de laurier et couvrir avec l'huile d'olive. Augmenter la température du four à 210°C et rôtir pendant 20 minutes jusqu'à ce que ce soit bien doré.

PRÉSENTATION

Servir directement dans le plat de cuisson pour conserver la chaleur.



www.sea2see.eu



Co-financé par
l'Union européenne

Ce projet a reçu un financement dans le cadre du programme Horizon Europe pour la recherche et l'innovation, accord de subvention n° 101060564.

Les opinions exprimées sont celles des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité de financement ne peuvent être tenues responsables de ces opinions.

