



ATLANTIQUE

Le vent du large

Conviez l'océan à votre table !

La cuisine de l'Atlantique est une cuisine de plaisirs simples. C'est la cuisine des poissons blancs du quotidien. C'est également volontiers jour de fête, quand s'invitent les crustacés aux parfums si délicatement iodés. Une poignée de crevettes roses, quelques huîtres et une pincée de sel de mer gris, nourrissent l'atmosphère d'embruns virtuels.

Pour souligner la fraîcheur des saveurs océanes, un filet de sauce crémeuse légèrement citronnée, une noix de beurre salé ou un fumet de poisson, suffisent afin de mettre en valeur des produits du terroir. Ceux-ci sont les seuls et uniques vedettes de cette cuisine franche et souvent inventive. L'Atlantique, c'est aussi des terres littorales avec des produits de la ferme, des champs ou du potager. Une aubaine pour perpétrer une cuisine à la fois saine et savoureuse.

L'océan et ses vastes étendues, balayées par le flux et le reflux, délivrent des trésors de bienfaits conquis dans l'adversité. Mais le monde secret des abers, des pertuis et des baies rocheuses, bercés par le ressac incessant, signifient également une cuisine aux bouquets mystérieux et succulences inattendues. Sachez partir à la pêche aux saveurs !

INTRODUCTION

La cuisine vapeur, trésor de bienfaits

Une nouvelle manière d'aborder la cuisine !

Voilà tout simplement ce que SEB vous propose avec le **Vitasaveur Vitamin+**. Comment concilier une alimentation saine avec des saveurs originelles et parfois originales. C'est selon vos désirs et le plaisir de l'instant...

SEB vous propose des recettes faciles à réaliser au quotidien. Des recettes bientôt candidates pour figurer à la Une de vos menus préférés par leur simplicité, sans pour autant renoncer au plaisir des sens gustatifs. Ces recettes laissent également la porte ouverte à votre créativité, indiquant, au fil des conseils qui encadrent chaque recette, des pistes permettant d'apporter une touche personnelle à vos préparations.

Dans ces recettes, une place particulière a été réservée au monde marin et à ses fruits. Que l'air du grand large et ses embruns aux saveurs iodées viennent souffler sur votre cuisine ! Poissons, crustacés, coquillages sont parmi les derniers acteurs d'un monde libre et préservé, l'océan. Aussi riche en protéines que la viande, longtemps méconnu en France en raison des difficultés à approvisionner un pays terrien, le poisson est l'aliment de santé par excellence. Conjugué avec les bienfaits de la cuisine vapeur qui sait sauvegarder toute sa valeur nutritionnelle, le poisson est désormais la base de toute alimentation équilibrée.

La cuisson du poisson à la vapeur, surtout quand il est très frais, a pour premier avantage de préserver son aspect naturel. C'est aussi vrai pour les filets de poisson, qui prennent un superbe aspect blanc nacré, ou pour le poisson en tranches dont la cuisson devient subtile, que pour les poissons cuisinés entiers. C'est également la méthode la plus délicate pour réchauffer un filet de poisson congelé.

Quelque soit le cas de figure, il est préférable d'envelopper le poisson, soit d'un papier film alimentaire, sulfurisé ou aluminium, voire d'une feuille de légume, afin que les saveurs gracieuses des poissons ne parfument pas en priorité la cuisine. Sauvegarder les saveurs et préserver votre intimité, voilà l'un des tours de force du Vitasaveur.

La cuisine à la vapeur convient particulièrement bien à la cuisson des poissons entiers, d'environ un kilogramme. C'est sans doute leur mode de cuisson le plus flatteur. La chair reste moelleuse sans s'amollir, les saveurs iodées restent, le temps de la cuisson, emprisonnées par la peau et les assaisonnements peuvent exprimer toutes leurs subtilités. La peau protégera, par la même occasion, la chair souvent délicate des poissons.

Table des temps de cuisson des poissons et crustacés :



Cuisson de 5 à 10 min.

Aliment	Poids	Temps de cuisson	La chair /la qualité
Rouget-Barbet	100 g	5 min.	très fine
Coquilles Saint-Jacques	200 g	5 min.	savoureuse
Crevettes	200 g	5 min.	ferme et iodée
Huîtres	1,2 kg	5 min.	iodée
Vivaneau (carpe rouge)	600 g	6 min.	fragile
Lisette (petit maquereau)	200 g	6 min.	très goûteuse
Anchois	300 g	6 min.	très fin et iodé
Filets (fin) poissons	200 g	8 min.	délicate
Plie (Carrelet)	600 g	8 min.	délicate
Cabillaud	400 g	8 min.	ferme à feuilles
Capitaine	400 g	8 min.	fine
Eglefin (haddock)	250 g	8 min.	ferme et fine
Limande (Limande-sole)	700 g	8 min.	ferme et iodée
Sardine	320 g	8 min.	moelleuse et fine
Supion	220 g	8 min.	iodée et dense
Sole	340 g	10 min.	délicate
Étrilles	800 g	10 min.	très fine
Cigales	400 g	10 min.	fine et iodée
Merlan	400 g	10 min.	goût marqué
Lieu jaune	300 g	10 min.	ferme et fine
Sars	400 g	10 min.	parfois sèche
Roussette (saumonette)	200 g	10 min.	goût marqué
Barbue	600 g	10 min.	excellente
Merlu ou Colin	400 g	10 min.	fine et délicate
Saumon	600 g	10 min.	savoureux
Colinot	250 g	10 min.	très fine



Cuisson de 11 à 21 min.

Aliment	Poids	Temps de cuisson	La chair /la qualité
Tranche poisson rond	250 g	12 min.	goûteuse
Lieu noir	300 g	12 min.	ferme
Dorade grise	600 g	12 min.	fine et très serrées
Pageot	600 g	12 min.	fine
Langoustes	600 g	12 min.	très fine
Thon blanc (Germon)	600 g	12 min.	goûteuse
Encornet	400 g	12 min.	très ferme
Raie	400 g	12 min.	moelleuse
Flétan	400 g	12 min.	moelleuse et fine
Turbot	800 g	12 min.	ferme et savoureuse
Merlan	400 g	12 min.	fine et feuilletée
Maquereau	350 g	12 min.	charnue et goûteuse

La cuisine de la mer, une promesse de gourmandises marines !

L'OFIMER, «Office national interprofessionnel des produits de la mer et de l'aquaculture » est un établissement public à caractère industriel et commercial.

Placé sous la tutelle des ministères chargés de la pêche et du budget, il est le représentant de la filière pêche et aquaculture.

En liaison permanente avec les professionnels de la mer, OFIMER a pour vocation d'améliorer l'efficacité de la filière.



Ses missions sont de plusieurs ordres :

- La régulation des marchés des produits de la pêche et de l'aquaculture pour optimiser la stabilisation des cours afin d'assurer le revenu des producteurs et un meilleur accès aux consommateurs.
- Un soutien au développement de l'innovation et à la modernisation des équipements collectifs et celui des entreprises dans le but d'améliorer la qualité.
- La connaissance des marchés de la production à la consommation à l'échelle mondiale.
- La promotion collective des produits de la mer et de l'aquaculture en liaison avec les professionnels.

Choisir ses poissons en toute simplicité

L'étal d'un poissonnier, ou d'un rayon marée, est un réel plaisir. Les nombreuses variétés qui s'y côtoient, la richesse des formes et des couleurs, sont une source d'inspiration pour les gourmands et les gourmets.

Plus de soixante quinze espèces de poissons, coquillages et crustacés, débarqués sur nos côtes, constituent un éventail de saveurs qui s'offre à vous. Les produits proposés varient selon les saisons. En effet, comme pour d'autres produits alimentaires, il existe des pics d'abondance qui ont une incidence sur la disponibilité de certaines espèces et bien évidemment sur leur prix (cf tableau des saisonnalité p 9).



Les produits aquatiques offrent un large choix de présentations : entiers, en filets, en darnes, en tronçons. Le choix de la cuisson dépendra à la fois de l'espèce, de son poids et de la présentation choisie. Ce sont les premiers pas vers de savoureuses recettes .

Le poisson, un aliment riche en qualités nutritionnelles et gustatives

Bien manger c'est avant tout assurer une alimentation variée et équilibrée, qui procure tous les éléments dont notre organisme a besoin.

Produit riche en protéines, en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines, le poisson est recommandé par les nutritionnistes pour une consommation 2 fois par semaine.

Le poisson contient 15 à 20% de protéines, avec d'excellents apports en acides aminés indispensables. En effet, 100 g de poisson peuvent avec le même bénéfice nutritionnel, remplacer 100 g de viande ou de volaille.

On désigne par poisson maigres, des poissons à chair blanche, à faible teneur en lipides.

Les poissons gras sont, quant à eux, des poissons à chair colorée, plus riches en lipides. Selon les saisons, la chair des poissons gras subit de fortes variations en fonction de leur alimentation. Ainsi en hiver, les harengs ont un taux de graisse avoisinant ceux des espèces maigres.

Les nutritionnistes conseillent, dans le cadre des maladies cardio-vasculaires, de ne pas négliger les poissons gras, qui sont plus riches en acides gras protecteurs.

Le poisson est une excellente source de graisses dénommées Oméga 3, fort utiles notamment pour le fonctionnement des cellules du cerveau.

D'où la coutume de déclarer que manger du poisson rend intelligent.

Les produits de la mer allient plaisir gourmand et convivialité, tradition culinaire et modernité, simplicité et rapidité de préparation, authenticité et naturel. Et, pour couronner tous ces avantages, ils séduisent par leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Toutes les alliances de saveurs sont permises et les produits aquatiques seront divinement accompagnés d'aubergines, d'asperges, de choux, d'épinards, de tomates, de pâtes fraîches... L'énumération est illimitée et l'imagination est libre pour autant que le goût original, authentique et naturel du produit reste le maître à bord !

Signes de fraîcheur

L'œil est l'un des rares signes indéniables pour effectuer un bon achat. Celui des poissons frais brille, présente une cornée bombée et transparente, tandis que les branchies doivent être de couleur rouge foncé et d'aspect mouillé. Quand elles rosissent, avec des franges blanchâtres, le fraîcheur n'est déjà plus au rendez-vous. Enfin, des traces de sang rouge dans la cornée, ou au niveau de la tête, en particulier avec les sardines ou les anchois, ne sont pas un bon signe de fraîcheur.

Il faut donc éviter d'acheter de poissons sans tête sur l'étal des poissonniers, car cette partie du corps demeure le principal indicateur de qualité. Seule exception : la tête énorme des lottes, elle prend trop de la place sur l'étal et il faut beaucoup de temps au poissonnier pour enlever la tête et dépouiller la queue.

Le corps doit être également bien rigide, avec le ventre tendu, ce qui est une indication de chair ferme. Celle-ci ne doit pas céder, éventuellement, sous la pression d'un doigt. Les poissons ronds entiers gardent durant quelques heures des couleurs brillantes et des écailles luisantes. Ainsi, un poisson frais n'est pas sec mais poisseux.

Toutes ces caractéristiques s'appliquent aux divers poissons de mer mais peuvent, néanmoins, être différentes avec les poissons d'eau douce.

Le poissonnier vous donnera sans hésiter quelques astuces précieuses pour sauvegarder toutes ces qualités jusqu'à la cuisson de votre poisson.

Conservez-le soigneusement au frais (0 à + 4°), placez-le en haut du réfrigérateur dans une assiette et couvrez-le hermétiquement de film alimentaire. Dans la mesure du possible, il faut consommer le poisson dans les 48 heures qui suivent l'achat. Si vous deviez décongeler du poisson, optez pour une décongélation dans le réfrigérateur en le plaçant sur du papier absorbant pour ne pas qu'il baigne dans son jus et perde ainsi tous ces arômes.

Attention !

La fraîcheur ne s'apprécie pas uniquement au brillant de la peau des poissons : un vieux truc (utilisé principalement sur les poissons plats qui ont la peau du dos foncée) consiste à répandre sur la partie du poisson (visible par la clientèle) du blanc d'oeuf délayé dans un peu d'eau, afin de faire briller les poissons les moins frais. En règle générale, mais cela n'est pas critiquable, les vendeurs arrosent régulièrement les poissons entiers pour leur redonner cet aspect luisant, signe de fraîcheur.

Les poissons vendus en tranches doivent également préserver des signes de fraîcheur. Il faut observer la couleur de la peau qui doit rester vive même après le grattage des écailles. La chair doit bien adhérer à l'arête centrale (à vérifier en particulier pour le cabillaud et le saumon) et avoir un aspect ferme.

Les filets frais des poissons blancs auront un aspect blanc nacré, légèrement translucide, et toujours une chair élastique. Sur les étals des grandes surfaces, où ne pénètre jamais la lumière du jour, des lampes avec des filtres spéciaux sont placées au-dessus de l'étal pour donner "bonne mine" aux poissons. Tenez-en compte.

Vous avez tout à gagner à laver soigneusement le poisson à l'eau froide courante et surtout bien le sécher car, conservé mouillé au frigo, il perdra son goût.

Enfin, comme les lipides ont tendance à s'oxyder dès qu'un poisson à chair grasse est exposé à l'air libre, garder soigneusement les tranches de ces poissons (saumon, thon) enveloppées dans le papier du poissonnier.

Pour éviter que les filets de poisson voient leurs arômes risquer de s'échapper avec la vapeur, il faut systématiquement les envelopper d'un papier (aluminium, sulfurisé ou étirable) ou bien d'une feuille de légume. Surtout, enveloppez-les lorsqu'ils sont déjà assaisonnés. Ils garderont ainsi toutes leurs saveurs.

La laitue se prête admirablement bien à l'exercice, car elle respecte la saveur du met qu'elle entoure sans ajouter aucune amertume. Vous pouvez toujours garder de grandes feuilles vertes de laitue, celles généralement jetées quand on prépare une salade, pour remplir cette fonction.

Lorsque vous cuisez des filets non dépouillés de leur peau, il est alors préférable de les faire cuire en les posant côté peau sur la grille du cuiseur vapeur.

Tableau de saisonnalité




des principaux produits de la pêche

Dénomination	Période d'abondance	Présentations	Valeur protéines %	Valeur lipides %
Anchois	Août à Octobre	Entier	20	9
Bar	Novembre à Mars	Entier, filet	20	1
Barbue	Toute l'année	Entier	16	6
Baudroie (ou Lotte)	Toute l'année Pic mars à mai	Queue, joue	18	0.7
Cabillaud	Toute l'année Pic mars à mai	Entier, filet, darne, tronçon	16	0.3
Calmar	Janvier à mars et août à Décembre	Entier	16	1
Cardine	Toute l'année Pic mars à mai	Entier, filet	16	1
Chinchard	Février à juin	Entier	18	2
Congre	Octobre à avril	Entier, darne, tronçon	20	3
Coquille St-Jacques	Octobre à mai	Noix ou coquilles	15 à 20	1
Dorade grise	Toute l'année Pic janvier à mai	Entier, filet	17	1
Eglefin	Toute l'année Pic septembre à mai	Entier, filet, tronçon	17	0.3
Grenadier	Toute l'année	Filet	17.5	0.7
Gronchin rouge	Septembre à mai	Entier	18	3
Hareng	Toute l'année Pic nov et déc	Entier	17	6
Langoustine	Mars à août	Entier	17	2
Lieu jaune	Toute l'année Pic février et mars	Entier, filet, darne	17	2
Lieu noir	Toute l'année Pic février à sept	Entier, filet, darne	17	2
Limande sole	Mai à octobre	Entier, filet	16	1
Lingue ou julienne	Février à septembre	Entier, filet, darne	21	0.3
Maquereau	Mars à mai	Entier	14	8
Merlan	Toute l'année Pic janvier à mars	Entier, filet	16	0.6
Merlu	Mars à juillet	Entier, filet, darne	17	1
Plie ou Carrelet	Toute l'année Pic janvier à mai	Entier, filet	15	0.6
Raie	Toute l'année	Aile	18	1.5
Rouget-Barbet	Septembre à décembre	Entier	20	7

Roussette	Toute l'année Pic sept à nov	Entier, tronçon	20 à 30	4 à 5
Sardine	Mai à Octobre	Entier	21	10
Sole	Toute l'année Pic janvier à Avril	Entier, filet	16	1
Saint Pierre	Avril à Juillet	Entier, filet	16	0.9
Tacaud	Toute l'année Pic janvier à Mars	Entier, filet	16	4.5
Thon blanc	Mai à septembre	Darne	27	13
Thon rouge	Avril à décembre	Darne	27	13
Turbot	Toute l'année Pic mars à juillet	Entier	16	6
Tourteau	Mai à septembre	Entier	20	2 à 5



Légende

Coût

-  3 – 5 € par personne
-  5 – 7 € par personne
-  7 – 9 € par personne

Le prix de revient des poissons ou fruits de mer utilisés dans les recettes est variable selon les saisons et le lieu géographique d'achat. Plus que tout autre aliment, les variations peuvent être fortes.

Niveau de difficulté

-  Très facile
-  Facile

Nombres de personnes



Nombre de couverts pour lequel la recette est prévue

Préparation



Vous trouverez pour chaque recette à côté de ce symbole une durée exprimée en minutes, correspondant au temps de préparation nécessaire à la réalisation de cette recette.

Cuisson



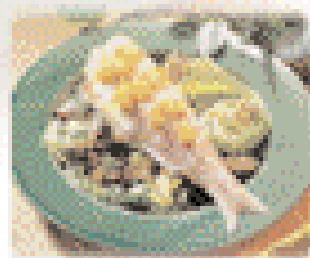
Vous trouverez pour chaque recette à côté de ce symbole une durée exprimée en minutes correspondant au temps de cuisson préconisé pour la recette.

Saisonnalité

Vous trouverez en bas de chaque page une frise de saisonnalité vous indiquant la période de l'année la plus propice à la réalisation de la recette



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



MEDITERRANNEE

Heureuses

brises de mer

Abandonnez-vous aux sirènes de Thalassa !

La cuisine méditerranéenne est une cuisine de la sagesse. Dans ce creuset des grandes civilisations occidentales, il s'agit d'apprécier des traditions gastronomiques plusieurs fois millénaires. Peuples naturellement tournés la mer, ce grand vecteur d'échanges et de culture, c'est tout naturellement autour des produits de la mer que se sont construits bon nombre de plats traditionnels. Et c'est au travers de recettes de bon sens, recettes sachant mettre en valeur les produits dans leur simplicité, que la tradition se perpétue.

Car cette cuisine du soleil ressemble bien souvent à une épure culinaire : il lui suffit d'un produit frais délicatement cuit à la vapeur, un trait d'huile d'olive, le nectar des dieux de l'Olympe et d'une herbe de la garrigue pour enchanter nos palais. A ce jeu, les poissons de Méditerranée, nobles ou communs, sortent grands vainqueurs : une dorade au fenouil, une rascasse à la purée d'olives noires ou de simples sardines en croûte moutardée... Ils n'ont besoin d'autres arguments que la fraîcheur et la finesse d'une chair iodée aux arômes délicats.

La Méditerranée et ses sortilèges ont donné naissance à un régime dit "crétois", qui assure à ses adeptes longévité et bonne santé. Bonne nouvelle, c'est aussi une proposition permanente de mets délicieux, poissons, légumes, olives et vin rouge.

Voguez donc, l'âme sereine, au rythme des saveurs de Méditerranée !



6 pers.

15 min.

6 min.

Ingrédients

- 400 g de filets de sardines
- 600 g d'une darne de saumon
- 100 g d'olives noires
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 40 g de pâte d'anchois
- 50 g de coulis de tomate
- bouquet de ciboulette
- 5 brins de cerfeuil frais
- sel de mer
- huile d'olive
- 1 citron
- 1 chou vert

Panaché aux 2 tapenades

1 Faites dresser les filets de sardines par votre poissonnier. Coupez-les en fines lanières dans le sens de la longueur. Enlevez la peau et l'arête centrale du saumon, puis coupez-le en fines lanières. Mettez sardines et saumon dans un saladier avec une cuillerée d'huile d'olive et du sel de mer, arrosez d'un jus de citron. Mettez à reposer au frais, couvert d'un film plastique.

2 Dénoyotez les olives vertes et noires. Hachez au mixer les olives noires avec le coulis de tomate et la ciboulette. Liez avec une petite cuillère d'huile d'olive. Hachez au mixer les olives vertes avec la pâte d'anchois et les brins de cerfeuil. Liez avec un quart de jus de citron.

3 Détachez plusieurs feuilles de chou, lavez-les et disposez-les dans un bol vapeur en laissant dépasser les extrémités des feuilles, de manière à pouvoir couvrir la préparation. Etalez au centre des feuilles de chou la tapenade d'olives noires, en formant un rectangle d'environ 15 cm sur 10 cm. Disposez par dessus les filets de sardine et les lanières de saumon, tout en les croisant de manière régulière.

4 Quand tous les filets de poisson sont placés, recouvrez avec la tapenade d'olives vertes. Rabattez les feuilles de chou. Faites cuire 6 à 10 min. selon votre goût (à 6 min. le poisson reste bien ferme). Servez le plat en coupant le pâté de poisson en tranches.

Astuces

- Les sardines fraîches ont le corps très rigide et pas de traces de sang au niveau des ouïes. Le saumon sauvage, de couleur plus terne, est préférable au saumon d'élevage, souvent très gras.
- Les "petits plus" : servez ce plat accompagné d'une sauce moussueuse, crème "fleurette" citronnée battue au fouet avec un peu de gros sel et garnie d'un hachis d'herbes fraîches (ciboulette, cerfeuil, coriandre, basilic, estragon).
- Les boissons conseillées : vin blanc épicé (Gewurztraminer) ou vin rouge méditerranéen (Patrimonio).
- Trois accompagnements :
 - Haricots verts cuits à la vapeur.
 - Pâtes larges froides, crémées et accompagnées de fèves décortiquées.
 - Frites de papaye (chair de papaye coupée en tranches de 2 cm, farinée et passée dans un œuf battu) cuites dans très peu d'huile d'olive dans une poêle avec un revêtement anti-adhésif jusqu'à ce qu'elles soient dorées.





4 pers.

35 min.

6-8 min.

Ingrédients

- 12 langoustines
- 12 belles feuilles d'épinards frais
- 50 g de beurre
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- un jus de citron
- 1 gousse d'ail
- un pied de basilic
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- sel de mer

Langoustines au beurre de basilic

1 Décortiquez les langoustines à cru, en coupant avec une paire de ciseaux la carapace du côté ventral. Mettez-les dans un saladier et ajoutez 6 grandes feuilles de basilic finement ciselées, l'huile d'olive, le jus de citron, la gousse d'ail épluchée et écrasée avec le plat d'un couteau. Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre de Cayenne selon votre goût. Faites mariner 30 min.

2 Enlevez la queue des feuilles d'épinard et lavez-les. Au moment de servir, égouttez les queues de langoustines et enveloppez-les une par une dans les feuilles d'épinards. Mettez dans un ou deux bols vapeur en laissant chaque queue séparée, et faites cuire 6 à 8 min.

3 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux et éclaircissez-le (enlevez l'écume blanche qui apparaît avec une cuillère). Ajoutez en battant le jus de marinade (filtré au chinois) et une dizaine de feuilles de basilic, grossièrement hachées.

4 Dressez trois roulés de langoustines par assiette et nappez de sauce. Ajoutez deux petites feuilles tendres d'épinards (jaune clair) et une feuille de basilic pour la présentation.

Astuces

- Les "petits plus" : relevez la sauce en ajoutant à la sauce un peu d'échalote ou de ciboulette, très finement ciselées, au moment de servir. Vous pouvez faire un panaché langoustine, crevette et gambas par assiette.
- Les boissons conseillées : vin blanc sec assez souple (Mâcon-villages, Blanc de blanc de Cassis).
- Trois accompagnements :
 - Pommes de terre en robe des champs servies avec une cuillerée de crème fraîche épaisse, de gros sel et un zeste de truffe râpée.
 - Carottes râpées avec des dés de mimolette.
 - Gaspacho (potage espagnol glacé) au concombre.



Salade des Roches



4 pers.



20 min.



5 min.

Ingrédients

- 800 g de courgettes
- 2 escalopes de 80 g de dinde
- 100 g d'olives noires
- fleurs de capucine
(ou acacia, pissenlit, courgette)
- 1 branche d'estragon
- huile d'olive
- vinaigre de vin
- moutarde en grains

1 Râpez sans les éplucher les courgettes avec une râpe à gros trous (il faut faire des copeaux de la taille d'allumettes). Mettez-les dans un saladier avec du gros sel. Taillez les escalopes de dinde également en allumettes. Mettez-les dans un ramequin avec une demi-cuillerée d'huile d'olive et remuez bien.

2 Dénoyautez et coupez les olives noires en rondelles assez fines. Préparez une sauce moutarde en mélangeant une cuillerée de moutarde avec trois cuillerées d'huile d'olive et une demi-cuillerée de vinaigre. Ajoutez les feuilles d'estragon.

3 Au moment de servir ; mélangez les courgettes, les allumettes de dinde et les rondelles d'olives. Mettez dans un bol vapeur et faites cuire 5 min. Servez tiède dans chaque assiette en nappant d'une cuillerée de sauce moutarde (sans mélanger).

4 Décorez le plat en ajoutant deux ou trois fleurs lavées.



Astuces

- Lorsque vous utilisez des fleurs dans une recette. Cueillez-les de préférence dans la nature, ou dans votre jardin.
- Les "petits plus" : ajoutez des queues décortiquées de crevettes et des pignons de pin grillés.
- Les boissons conseillées : vin rouge corsé (Madiran, Fitou).
- Trois accompagnements :
 - Gratin de coquillettes au jambon.
 - Salade de champignons à la grecque.
 - Beignets de fleurs de courgettes.





4 pers.



20 min.



15 + 6 min.

Ingrédients

- **3 litres de moules** (environ 2,5 kg)
- **1 oignon** (jaune l'été, rouge l'hiver)
- **1 poivron vert**
- **2 doses de safran**
- **sel de mer**

Moules à la Catalane

1 Mettez le poivron dans un bol vapeur et faites cuire 15 min. Pendant ce temps, pelez l'oignon et détaillez-le en petits cubes. Passez en fin de cuisson le poivron sous l'eau froide, essuyez avec un papier absorbant et enlevez la peau avec la pointe d'un couteau effilé.

2 Enlevez la partie centrale et débarrassez la chair du poivron de toutes ses graines. Coupez le poivron également en très petits cubes. Mélangez les oignons et les poivrons hachés, ajoutez le safran et une pincée de gros sel de mer.

3 Faites ouvrir les moules à la vapeur en les posant dans le bol vapeur du bas, retirez-les au fur et à mesure. Décoquillez la moitié de chaque moule en faisant passer la chair dans l'autre moitié.

4 Répartissez les demi-moules ouvertes dans les trois bols vapeur, ajoutez une demi-cuillère à café du mélange poivron-oignon safrané. Faites cuire 6 à 8 min. et servez chaud.



Astuces

- Les moules doivent être consommées très fraîches (48 heures maximum après la sortie de l'eau) ; un certificat de salubrité permet de garantir cette fraîcheur. Le safran est une épice très chère mais dont une quantité infime suffit. Préférez le safran en filament qu'en poudre.
- Les "petits plus" : ajoutez un demi verre de vin doux naturel blanc (Frontignan, Beaumes-de-Venise, Muscats de Rivesalts).
- Les boissons conseillés : vin blanc sec (Bellet, Cassis) ou rouge léger (Faugères).
- Trois accompagnements :
 - Un râpé de 3 pommes vertes (non épluchées) assaisonné d'un jus de citron et d'un hachis de ciboulette.
 - Riz à la créole.
 - Salade de branches de céleri et d'anchois frais.





4 pers.

15 min.

20 min.

Ingédients

- 800 g de saumon frais en filets
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 ou 3 branches de basilic frais
- 500 g de haricots verts frais
- 4 grandes feuilles de laitue
- sel de mer

Filet de saumon à l'huile d'olive

- 1** Lavez et équeutez les haricots verts. Vérifiez qu'il n'y a pas de fil. Placez-les dans le bol vapeur inférieur et faites cuire pendant 20 min. Surtout ne salez qu'à mi-cuisson.
- 2** Posez les filets de saumon sur une feuille de papier sulfurisé dans le bol vapeur supérieur 6 à 8 min. avant la fin de cuisson des haricots verts (après avoir salé ceux-ci).
- 3** Dans un ramequin, battez en émulsion l'huile d'olive avec le citron et une pincée de gros sel. Versez les trois quarts de cette sauce au centre des assiettes, placez au-dessus les filets de saumon, autour desquels vous faites une couronne de haricots verts.
- 4** Ajoutez deux ou trois feuilles de basilic sur le saumon et versez un léger filet de la sauce citronnée. Servez tiède.



Astuces

- Préférez du saumon sauvage (couleur de la chair plus terne) au saumon d'élevage devenu souvent trop gras. Les haricots verts surgelés doivent être cuits 5 à 10 min. de plus.
- Les "petits plus" : incisez les filets de saumon d'une ou deux entailles et glissez-y quelques grains de sel de mer afin de développer les saveurs.
- Les boissons conseillées : vin rosé de caractère (Tavel, Bandol) ou rouge rustique (Costières-de-Nîmes).
- Trois accompagnements :
 - Pommes de terre vapeur au beurre avec un brin de marjolaine.
 - Salade au pain (Panzanella) : faites gonfler une boule de pain de campagne coupée en tranche dans un saladier d'eau froide pendant 5 min., pressez entre les mains pour exprimer l'eau. Ajoutez 5 tomates pelées, un oignon et un concombre coupés en rondelles, du basilic frais et de l'huile d'olive. Salez, poivrez copieusement et mélangez. Laissez reposer 2 h avant de servir.
 - Chutney de mangue accompagné de feuilles de menthe fraîche.





6 pers.

10 min.

10 + 6 min.

Ingrédients

- 12 rougets barbet de Méditerranée (150 g pièce)
- 100 g de foies de volailles
- 200 g de noix
- 300 g de poireaux
- une dizaine de feuilles de salade verte (chicorée ou laitue)
- une pincée de fleur de sel
- huile d'olive
- vinaigre de vin

Rougets à la Sanaryenne

1 Demandez à votre poissonnier d'ébarber les rougets, sans les écailler ni les vider s'ils sont très frais. Surtout gardez le foie des rougets. Incisez néanmoins le ventre des poissons afin d'y glisser du foie de volaille finement haché, mélangé avec un peu de sel de mer et un filet d'huile d'olive.

2 Lavez les poireaux, coupez-les en laissant une dizaine de centimètres de feuilles vertes et faites-en de fines lanières. Répartissez ces lanières de poireaux en les "chiffonnant" dans le bol vapeur supérieur. Salez et faites cuire 10 min.

3 Disposez dans les deux bols vapeur inférieurs les feuilles de salade. Placez la moitié des rougets dans chacun des deux bols vapeur, en faisant un peu chevaucher les poissons. Mettez les noix décortiquées sur la chiffonnade de poireaux déjà pré-cuite. Faites cuire l'ensemble 6 min.

4 Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir à feu moyen sans aucune matière grasse les foies de volailles. Déglacez avec un filet de vinaigre de vin. Placez dans les assiettes tiédies deux rougets par personne en gardant les feuilles de salade de la cuisson. Mettez à côté une ronde de poireaux, sans oublier de répartir les noix et placez au-dessus quelques morceaux de foies de volaille. Arrosez avec le jus de cuisson des foies.

Astuces

- Il existe plusieurs sortes de rougets sur les étals des poissonniers. Ceux d'Atlantique ou de Manche, surnommés également surmulets, sont de couleur rose vif et de taille moyenne (plus de 200 g). Les véritables rougets barbet de Méditerranée sont rose brun et de couleur bien soutenue. Ne pas confondre avec les rougets importés de zone tropicale dont la couleur est assez fade et la chair plus sèche.
- Les "petits plus" : montez en émulsion deux cuillerées d'huile d'olive avec un peu de gros sel et un jus de citron. Badigeonnez légèrement les rougets avant cuisson. Avec le restant de cette émulsion, déglacez les sucs de cuisson des foies de volaille. Versez ce jus chaud sur les rougets au moment de servir.
- Les boissons conseillées : un vin blanc sec (Blanc de Blanc de Cassis).
- Trois accompagnements :
 - citrons confits au safran : coupez en tranches fines un citron pelé, mettez-les dans un ramequin avec un sachet de safran, du gros sel et le jus d'un demi-citron. Laissez reposer au moins 6 h.
 - une salade de tomates et poulpes façon antipasti sicilien.
 - une ratatouille froide rehaussée de basilic frais.



4 pers.

20 min.

8-10 min.

Ingrédients

- 8 filets de rascasse ou de chapon
- 150 g d'olives noires
- 100 g de filets d'anchois
- 60 g de câpres
- 2 figes sèches
- 4 belles tomates rondes
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 salade romaine
- crème fraîche
- huile d'olive

Rascasse en duo

1 Préparez l'anchoïade : mixez les filets d'anchois avec les figes sèches et l'échalote. Ajoutez un peu d'huile pour rendre le mélange onctueux si nécessaire. Préparez la tapenade : mixez les olives noires dénoyautées avec la gousse d'ail épluchée et les câpres. Ajoutez un peu de crème fraîche pour l'assouplir.

2 Coupez les tomates en rondelles assez épaisses. Posez-les en les faisant se chevaucher sur quatre lits de feuilles de salade romaine. Tartinez quatre filets de rascasse avec la tapenade et les quatre autres avec l'anchoïade.

3 Posez un filet avec de la tapenade sur les tomates, le côté tapenade vers le haut. Posez au-dessus un deuxième filet, avec l'anchoïade vers le haut. Couvrez-les avec deux ou trois feuilles de romaine. Faites cuire dans les deux bols vapeur supérieurs pendant 8 à 10 min.



Astuces

- La tête épineuse et l'arête dorsale des rascasses ne sont pas engageantes mais la chair est très fine. Achetez plutôt le poisson entier et faites lever les filets par votre poissonnier. Vous pouvez remplacer les rascasses par du chapon, un peu plus charnu. Vous pouvez également prendre moitié filets de rascasse, moitié filets de chapon.
- Les "petits plus" : en été, remplacez les câpres par des boutons de capucine, aux saveurs plus fines. Ajoutez une petite cuillerée d'œufs de saumon, posés sur une demie-rondelle de citron, au moment de servir.
- Les boissons conseillées : vin rouge délicat (Saint-Julien, Pauillac).
- Trois accompagnements :
 - Endives à l'anchois : faites cuire des endives coupées en deux à la vapeur pendant 10 min. Nappez d'une sauce à l'anchois : pilez 10 anchois (sans arêtes) avec 20 feuilles d'estragon, un filet d'huile d'olive et un jus de citron. Délayez cette pommade avec deux ou trois cuillerées de crème fraîche. Servez en nappant de sauce le pied des endives.
 - Friands au fromage : coupez dans une pâte feuilletée (toute prête) des bandes d'un centimètre de large ; entourez, avec ces bandes, des morceaux de fromages divers et passez au grill 10 min.
 - Gratin d'épinard : épinards cuits à la vapeur 10 min., malaxés avec une béchamel muscadée et passés au four 10 min.

Merlan Morgan



4 pers.



30 min.



15 + 8-10 min.

Ingrédients

- 6 merlans de 200 g
- 100 g de morue dessalée (surgelée)
- 1/2 litre de lait entier
- 2 oignons jaunes
- 100 g d'olives noires
- 30 g d'anchois (filets à l'huile)
- 50 g de miettes de thon à l'huile
- 50 g de mie de pain (rassis)
- 60 g de mozzarella (lait de bufflonne)
- 2 pommes de terre
- 1 pied de basilic
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel de mer
- fleur de thym
- vinaigre de vin

1 Mettez les merlans dans un plat et recouvrez de lait. Salez et ajoutez une gousse d'ail écrasée avec le plat d'un couteau. Laissez tremper 10 min. Pendant ce temps, hachez finement les oignons, mettez dans un ramequin et recouvrez de vinaigre de vin. Mettez la morue dans une assiette creuse. Faites cuire à la vapeur les oignons, la morue et les 2 pommes de terre pendant 15 min.

2 Mixez les olives noires par petits à-coups. Ajoutez les filets d'anchois et les miettes de thon. Écrasez une cinquantaine de feuilles de basilic (le pied en entier) avec une gousse d'ail. Quand le mélange est devenu bien homogène, incorporez deux cuillerées d'huile d'olive pour en faire un pistou.

3 Sortez les merlans, égouttez-les et posez-les chacun sur une grande feuille de papier sulfurisé. Disposez sur un des côtés le hachis d'oignons cuits, auquel vous avez ajouté une pincée de fleur de thym. Fermez les papillotes et faites cuire 8 à 10 min.

4 Trempez la mie de pain dans le lait des merlans, ajoutez la morue émiettée et les pommes de terre écrasées, un filet d'huile d'olive et (selon le goût) la gousse d'ail écrasée. Faites-en une purée grossière que vous saupoudrez de copeaux de mozzarella. Servez avec les merlans, recouverts d'une cuillerée d'oignons confits. La tapenade et le pistou font deux sauces d'accompagnement.



Astuces

- Demandez à votre poissonnier de vider les merlans par les ouies car sa chair fine et feuilletée se défait facilement. La "vraie" mozzarella est au lait de bufflonne et se garde très peu : achetez-la dans un magasin spécialisé et conservée dans son petit-lait.
- Les "petits plus" : pour vous simplifier la préparation de cette recette, vous pouvez acheter la tapenade toute préparée et remplacer la purée de morue par une brandade en conserve. Faites vous-même le pistou car cette préparation ne se conserve pas bien.
- Les boissons conseillées : vin rouge ensoleillé (Saint-Joseph, Croze-Hermitage, Valpolicella).
- Trois accompagnements :
 - Salade de tomates au basilic.
 - Tagliatelles aux fruits de mer.
 - Tranches épaisses de patates douces (cuites à la vapeur) et frites dans très peu d'huile d'olive.





4 pers.

20 min.

20 min.

Ingrédients

- 1 kg de dorade entière
- 1 fagot de fenouil
- 300 g de carottes jeunes
- fleur de romarin
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 50 g de beurre
- 30 cl de lait entier
- 1 jus de citron
- huile d'olive
- sel de mer

Dorade à la provençale

- 1** Mettez dans un film transparent un tapis de fenouil frais, le pied coupé en rondelles très fines et séparées, et les feuilles si vous en disposez. Posez au-dessus la dorade vidée et écaillée, salez bien, refermez le film soigneusement, en faisant un ou deux tours. Mettez dans le bol vapeur supérieur.
- 2** Grattez les jeunes carottes, coupez-les en fines rondelles et mettez-les dans un ramequin avec un peu de sel, recouvrez avec le lait. Mettez dans le bol vapeur inférieur. Faites cuire le poisson et les carottes 20 à 25 min.
- 3** Pendant ce temps, enlevez l'arête centrale et la parure des sardines à l'huile, malaxez avec une fourchette en ajoutant 50 g de beurre et le jus de citron. Réservez au frais. Quand les carottes sont cuites, faites-en un coulis au mixer en ajoutant le lait de cuisson et une cuillerée d'huile d'olive. Salez et ajoutez la fleur de romarin.
- 4** Servez dans des assiettes tièdes, les filets de dorade posés sur le coulis de carottes parfumé au romarin et une noix de beurre de sardine au-dessus. Ajoutez, pour la présentation, quelques morceaux de fenouil cuit.

Astuces

- Il existe plusieurs poissons d'aspect proche souvent regroupés sous l'appellation dorade. La plus goûteuse ou dorade royale se reconnaît à un croissant doré entre les deux yeux. Ensuite, préférez la dorade grise, très fine malgré son aspect moins flatteur, à la dorade rose, à la chair plus molle. Les pageots, corbs et autres sarridés sont également appréciés.
- Les "petits plus" : râpez au-dessus des filets de dorade un peu de poutargue (œufs de mulot pressés et conservés dans de la paraffine) pour accompagner le beurre de sardine.
- Les boissons conseillées : vin blanc sec (Châteauneuf-du-Pape, Sancerre, Corton-Charlemagne).
- Trois accompagnements :
 - Omelette froide aux oignons et aux anchois.
 - Poivrons au vinaigre.
 - Fonds d'artichauts à la barigoule.





4 pers.



20 min.



15 + 15 min.

Ingrédients

- 4 gros maquereaux
- 4 petits-suisse
- 2 citrons
- 6 cœurs d'artichauts
- 400 g de rattes du Touquet
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet d'estragon
- 1 cuillère de moutarde forte
- huile d'olive
- sel de mer
- 6 feuilles de laurier-sauce
- clous de girofle

Maquereaux des Embiez

1 Faites vider, nettoyer et couper les têtes des maquereaux par votre poissonnier. Levez un zeste sur deux dans l'écorce des citrons et coupez-les en fines rondelles. Disposez-les dans un bol vapeur. Enlevez les feuilles extérieures des artichauts, nettoyez le cœur avec un couteau et enlevez le foie. Citronnez les cœurs pour qu'ils ne s'oxydent pas. Mettez-les dans un bol vapeur, après les avoir salés et piqués avec un clou de girofle. Posez les rattes dans un autre bol vapeur avec les feuilles de laurier. Faites cuire l'ensemble 15 min.

2 Dans un saladier, mélangez les petits-suisse, la moutarde, l'aneth et les feuilles d'estragon ciselées, une demi-cuillère d'huile d'olive et du sel de mer. Farcissez les maquereaux avec cette préparation. Posez dans un film étirable en entourant les maquereaux de rondelles de citron pré-cuites et de zestes de citron. Enveloppez soigneusement avec le film et faites cuire de 15 à 20 min. selon la taille des maquereaux.

3 Pendant ce temps, épluchez les rattes et coupez-les en rondelles. Détaillez les fonds d'artichauts en morceaux de taille équivalente aux rattes. Mélangez les artichauts avec les rattes dans un ramequin, avec une cuillerée d'huile d'olive. Remettez dans un bol vapeur 5 min. avant la fin de cuisson des poissons.

4 Servez en posant un maquereau entier par assiette. Ajoutez la fricassée d'artichauts et de rattes sur un lit de citrons cuits. Arrosez les poissons avec le jus de cuisson au moment de servir.



Astuces

- Préférez les maquereaux de ligne des mois d'été (mai à septembre) qui sont bien fermes. Le corps doit être rigide et brillant, avec des reflets argentés.
- Les "petits plus" : vous pouvez travailler la sauce en récupérant le jus de cuisson dans une casserole, ajoutez un jaune d'œuf et une cuillère de Maizena ; portez à chaud sans faire bouillir. Laissez cuire 5 ou 6 min. et ajoutez une cuillère de crème entière au moment où vous coupez le feu.
- Les boissons conseillées : vin blanc riche (Saint-Aubin) ou vin rouge fruité (Saumur Champigny).
- Trois accompagnements :
 - Haricots blancs en sauce tomate.
 - Salade de concombre et de fêta aux olives noires.
 - Tranches de courges pochées et frites dans une panure à l'huile d'olive.





6 pers.



15 min.



10 min.

Ingrédients

- 18 sardines moyennes de Méditerranée
- 5 cuillères de moutarde de Dijon
- 10 cl d'huile d'olive
- sel de mer
- 10 baies de genièvre
- 20 g de graines de sésame
- 1 pincée de paprika
- 1 chou vert

Sardines du Vieux Port

1 Détachez les feuilles de chou, lavez-les et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 à 10 min. Préparez la sauce en ajoutant à la moutarde l'huile, le sel et une pincée de paprika, tout en remuant comme pour monter une mayonnaise. Au besoin, ajoutez un trait de vinaigre pour stabiliser l'émulsion.

2 Écrasez superficiellement les baies de genièvre avec le plat d'un couteau. Ajoutez à la sauce moutarde et badigeonnez-en légèrement les sardines. Ajoutez quelques graines de sésame. Enveloppez chaque sardine d'une ou deux feuilles de chou (selon la taille).

3 Faites cuire 8 à 10 min., en répartissant les roulés de sardines sur deux ou trois bols vapeur, de manière à ce qu'elles ne se touchent pas. Servez avec un accompagnement froid de préférence.



Astuces

- Les sardines fraîches doivent avoir l'œil brillant, l'ouïe claire et le corps rigide.
- Les "petits plus" : préparez un hachis de ciboulette et coriandre afin de saupoudrer les sardines, dans leur roulé de chou, au moment de servir.
- Les boissons conseillées : vin blanc sec et nerveux (Chablis premier cru, Quincy, Fendant du Valais, Gaillac).
- Trois accompagnements :
 - Salade de betteraves rouges avec une gousse d'ail ciselée, un filet d'huile d'olive, du persil haché et un jus de citron.
 - Méli-mélo de litchis, petits champignons de Paris frais, radis et pommes vertes, liés par une sauce d'avocats mixés avec un jus de citron, du sel de mer et du gingembre frais râpé.
 - Ratatouille froide avec des citrons confits.





4 pers.



20 min.



20 min.

Ingédients

- 600 g de morue
- 3 courgettes
- 4 œufs
- 3 gousses d'ail
- 20 g d'olives noires
- huile d'olive
- jus de citron
- câpres
- sel de mer

Morue du Nouvel An

1 Retirez la peau de la morue et mettez le filet de morue à tremper une nuit dans de l'eau froide. Ou choisissez de la morue surgelée, vendue déjà dessalée. Suivre alors les instructions de cuisson.

2 Coupez les courgettes en rondelles assez fines. Posez-les, bien rangées, sur une feuille de papier sulfurisé, dans la partie centrale du bol vapeur supérieur. Placez par dessus la morue. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Posez les gousses d'ail en chemise dans un autre bol vapeur. Faites cuire 20 min.

3 Montez une sauce aïoli légère en écrasant les gousses d'ail cuites avec un jaune d'œuf et du sel, montez à l'huile d'olive. Ajoutez un jus de citron et les câpres. Faites cuire trois œufs durs et coupez-les en rondelles.

4 Servez la morue dans un plat, recouverte des rondelles de courgettes cuites. Intercalez, toutes les trois rondelles de courgettes, une rondelle d'œuf dur. Placez au-dessus une demi-olive noire. Servez avec l'aïoli doux.



Astuces

- Les "petits plus" : remplacez les olives noires par des rondelles de truffe fraîche.
- Les boissons conseillées : vin rouge corsé (Cahors, Chinon, Haut-Médoc, Lustrac).
- Trois accompagnements :
 - Purée à l'ancienne (pommes de terre écrasées à la fourchette et beurre).
 - Épinards à la Romaine (épinards frais cuits au beurre sur un lit de raisins secs et de pignons de pin).
 - Clafoutis aux olives noires et vertes.



Grondin Écarlate



4 pers.



10 min.



6 + 20 min.

Ingrédients

- 4 grondins de 300 g environ
- 1 kg de tomates bien mûres
- fleur de thym
- un tiers de verre de pastis (facultatif)
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel de mer
- poivre de Cayenne
- graines de fenouil

1 Mettez sur un papier sulfurisé, dans le bol vapeur inférieur, les tomates entières dont vous aurez incisé le chapeau. Faites-les cuire 6 à 7 min. avant de détacher le chapeau, que vous pelez et écrasez en purée avec une fourchette. Ajoutez le pastis (facultatif) et les graines de fenouil (augmentez-en la quantité si vous n'utilisez pas de pastis). Ajoutez une cuillerée de poivre de Cayenne pour obtenir une sauce écarlate.

2 Mettez chaque grondin, ébarbé et nettoyé, dans une papillote de papier sulfurisé, salez puis enrobez-les de sauce écarlate. Fermez les papillotes et mettez dans le bol vapeur supérieur.

3 Hachez très finement la gousse d'ail et le cerfeuil. Mélangez. Répartissez le mélange sur les fonds de tomates précuites dont vous avez ôté le chapeau. Ajoutez un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de thym. Faites cuire, avec les papillotes de poisson, pendant 20 à 25 min.

4 Servez les poissons entiers, avec une ou deux tomates, et arrosez la préparation avec le jus de cuisson des papillotes. Ajoutez, pour la présentation, quelques brins de cerfeuil entiers.



Astuces

- Il existe sur l'étal des poissonniers plusieurs variétés de grondins. Préférez ceux de Méditerranée qui sont de couleur bien rouge, dont la chair est ferme et goûteuse.
- Les "petits plus" : ajoutez un trait de Tabasco sur le dos des grondins au moment de servir pour relever la sauce écarlate.
- Les boissons conseillées : vin rouge parfumé (Chorey-les-Beaume) ou plus léger (Saint-Saturnin, Fauquères).
- Trois accompagnements :
 - Gratin de courgettes au riz.
 - Riz sauvage de Camargue à la vapeur.
 - Salade de chicons au noix et chèvre frais (sauce au fromage de chèvre frais).





6 pers.

10 min.

15 - 20 min.

Ingrédients

- 800 g de quasi de veau
- 400 g de thon en tranches
- 300 g de champignons de Paris frais
- 200 g de fromage italien râpé
- salade chicorée
- sel de mer

Veau thoné d'Amalfi

1 Coupez le veau en lamelles fines. Faites pareil avec le thon mais en tranches plus petites. Nettoyez les champignons et coupez-les également en lamelles.

2 Dans une grande feuille de papier sulfurisé, placez successivement en les faisant se chevaucher légèrement et sur deux rangées côte à côte, une lamelle de veau, des lamelles de thon et de champignons, puis saupoudrez avec un peu de fromage, et recommencez avec une lamelle de veau, etc.

3 Salez, fermez la papillote délicatement, et faites cuire 15 à 20 min. Servez sur un lit de salade chicorée assaisonnée avec le jus de cuisson.

Astuces

- La viande de veau doit être d'un blanc nacré légèrement rosé. Le thon rouge est le plus courant sur l'étal des poissonniers, achetez-le rouge vif. Préférez, pour cette préparation, du thon germon si vous en trouvez.
- Les boissons conseillées : vin rouge fruité d'Italie (barbaresco) ou un blanc sec et moelleux (Gewurztraminer).
- Trois accompagnements :
 - Carottes au cumin (carottes coupées en rondelles mélangées à une cuillerée d'huile d'olives et deux pincées de grains de cumin, cuites 10 min. à la vapeur.
 - Salade mechouïa : des poivrons pelés rouges et verts, des olives noires et des raisins secs, arrosés d'un jus de citron. Ajouter au moment de servir un filet d'huile d'olive bien verte.
 - Pieds de fenouil coupés en deux, cuits à la vapeur avec un peu de fromage râpé et un tour de moulin de poivre.





4 pers.



10 min.



25 min.

Ingédients

- 1,4 kg de potiron (courge)
- 3 œufs
- 150 g de mie de pain (rassis)
- 1/2 litre de lait entier
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- 10 g de sucre roux
- 1 jus de citron
- sel de mer
- poivre

Tian de Potiron Citronné

1 Retirez l'écorce, les graines et la partie fibreuse du potiron. Coupez-le en cubes de deux ou trois centimètres. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé et salez. Mettez les gousses d'ail épluchées dans le bol vapeur inférieur. Placez le lait dans un ramequin dans un autre bol vapeur.

2 Faites cuire 15 à 20 min. (selon l'épaisseur) de manière à ce que l'on puisse écraser la chair du potiron avec une fourchette. Ajoutez, en l'émiettant, la mie de pain au lait et laissez gonfler.

3 Dans un plat long, qui puisse entrer dans le bol vapeur supérieur, défaites les morceaux de courge à la fourchette et ajoutez le jus de citron, trois cuillerées d'huile d'olive, les gousses d'ail écrasées, le sucre. Incorporez la mie de pain au lait. Mélangez soigneusement. Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre.

4 Refaites cuire le tian préparé pendant 5 à 10 min., au moment de servir, afin que le plat soit bien chaud. Ajoutez, pour la présentation, quelques zestes de citron.



Astuces

- Le potiron est un légume d'hiver qui peut avoir plusieurs variétés (potimarron, courge spaghetti, bonnet turc) aux saveurs plus prononcées.
- Les "petits plus" : battez les blancs d'œufs en neige et intégrez-les dans la préparation, avant de réchauffer au moment de servir. Vous pouvez aussi passer la préparation au grill.
- Les boissons conseillées : vin rouge fruité (Vacqueyras, Cairane).
- Trois accompagnements :
 - Cake au jambon et olives noires.
 - Salade de riz, tomates et crevettes.
 - Rougail de mangues vertes bien épicée.



Risi à la Sicilienne



4 pers.



15 min.



25 min.

Ingédients

- 150 g de riz longs grains
- 3 filets d'anchois
- 1 botte de petits oignons frais (cébettes)
- 300 g de tomates bien mûres
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 20 cl de bouillon de poule
- marjolaine
- olives noires
- huile d'olive

1 Hachez finement les oignons frais et les filets d'anchois. Mettez le tout, mélangé au vinaigre, dans un ramequin dans le bol vapeur inférieur. Dans un autre bol vapeur, placez les tomates entières. Faites cuire à la vapeur 5 min.

2 Ajoutez au riz le bouillon de poule chaud dans le bol à riz, salez et couvrez d'un film plastique. Faites cuire à la vapeur 20 à 25 min.

3 Pelez les tomates et coupez-les en dés. Dans un saladier, ajoutez un filet d'huile d'olive et la marjolaine. Salez et mélangez. Ajoutez un filet d'huile au mélange oignons et anchois, et mélangez vigoureusement pour rendre le hachis homogène.

4 Servez dans une assiette deux ou trois cuillerées de riz par personne. Disposez le riz en rond, puis mettez en premier une couche d'oignons aux anchois, sans recouvrir entièrement le riz. Placez au centre quelques dés de tomates avec deux ou trois olives noires. A déguster tiède.



Astuces

- Il existe maintenant de nombreuses variétés de riz dans le commerce, choisissez de préférence du riz basmati aux grains longs et fins.
- Les "petits plus" : choisissez de préférence de grosses olives grecques (les olives de Kalamata sont réputées depuis la période romaine).
- Les boissons conseillées : vin rouge léger (Gaillac, Saint-Nicolas-de-Bourgueil) ou rosé léger (Sancerre).
- Trois accompagnements :
 - Tranches de jambon cru.
 - Salade de tomates avec beaucoup d'herbes fraîches (coriandre, cerfeuil, basilic).
 - Omelette froide à la ratatouille.





4 pers.

15 min.

20 min.

Ingrédients

- 3 courgettes
- 4 gousses d'ail
- 200 g de champignons
(pieds de mouton, cèpes, lépiotes)
- 2 tomates
- gingembre frais
- 3 brins de marjolaine
(ou de cerfeuil)
- 20 cl de vinaigre de vin (xérès)
- sel de mer

Courgettes, aulx & champignons confits

- 1 **Épluchez partiellement les courgettes et détaillez-les en cubes de deux centimètres. Idem pour les champignons. Épluchez les gousses d'ail, enlevez le germe vert central s'il existe et écrasez-les avec le plat d'une lame de couteau.**
- 2 **Mettez tous ces ingrédients dans un ramequin, versez le vinaigre au-dessus, salez et recouvrez d'un film étirable. Faites cuire pendant 20 min.**
- 3 **Passez les tomates à la vapeur 3 min. afin de les peler plus facilement, et coupez-les finement au couteau, ajoutez 10 g de gingembre frais râpé, du sel de mer et la marjolaine ciselée.**
- 4 **Égouttez les légumes et servez-les tièdes sur un lit de tomates concassées au gingembre.**

Astuces

- La meilleure saison pour les champignons est le mois d'octobre, mais vous pouvez désormais trouver des champignons de culture une bonne partie de l'année dans les commerces de distribution (notamment les giroldes et les pieds de mouton).
- Les "petits plus" : pour saler les champignons, utilisez un filet de sauce soja.
- Les boissons conseillées : vin blanc moelleux (Jurançon, Monbazillac).
- Trois accompagnements :
 - Rôti de veau au miel et thym cuit à la vapeur.
 - Salade de pommes de terre tièdes arrosées d'un verre de vin blanc et de grains de cumin.
 - Loup en croûte de sel.



4 pers.



12 min.



10 - 12 min.

Ingédients

- 4 aubergines
- 6 tomates olivettes
- 100 g de fromage (comté, beaufort ou tomme de Savoie, Ossau-iraty)
- 2 gousses d'ail
- sel de mer

Lasagnes d'aubergine

1 Otez le pied des aubergines et coupez-les en six tranches, d'environ un centimètre d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Coupez l'extrémité des gousses d'ail, sans les éplucher, et frottez légèrement les tranches d'aubergines.

2 Coupez les tomates (sans le pédoncule) également dans le sens de la longueur. Préparez de fines tranches de fromage. Disposez les ingrédients dans les bols vapeur en faisant huit lasagnes différentes. Il faut compter trois lasagnes dans les bols supérieurs et seulement deux dans le bol inférieur.

3 Commencez par poser une tranche d'aubergine de grande taille, puis une couche de tomate, des copeaux de fromage, une autre tranche d'aubergine, plus petite, des tomates et du fromage, pour terminer la lasagne par une tranche de côté (bombée et recouverte de peau). Salez l'ensemble.

4 Faites cuire 10 à 12 min. et servez chaud. Il ne faut pas que la pulpe des aubergines devienne translucide mais le fromage doit être légèrement fondu.



Astuces

- Bien luisante, sans taches et d'un violet profond, les aubergines sont maintenant disponibles toute l'année grâce aux importations.
- Les "petits plus" : faites un mélange de plusieurs fromages par lasagne tout en les gardant séparés afin de ne pas confondre les saveurs. Ajoutez un filet d'huile d'olive sur la dernière tranche d'aubergine avant de la poser.
- Les boissons conseillées : vin rouge fruité (Chinon, Côtes de Brouilly).
- Trois accompagnements :
 - Riz blanc cuit à la vapeur.
 - Salade frisée et mâche avec des croûtons aillés.
 - Compote d'oignons au miel, avec des grains de genièvre et parsemée de fleur de thym.



Menus types

Recettes



Panaché aux 2 tapenades	p 14
Pomme de terre Belle-Île	p 53
Lasagnes d'Aubergine	p 31
Langoustine au beurre de basilic	p 15
Sole Alexandre.....	p 45
Salade des Roches	p 16
Terrine Grand Large	p 40
Bar en croûte de sel	p 47
Moules à la Catalane.....	p 17
St-Pierre de St-Cast	p 46
Filet de saumon à l'huile d'Olive.....	p 18
Sardines du Vieux Port	p 24
Risi à la sicilienne.....	p 29
Rougets à la Sanaryenne.....	p 19
Oeuf Cocote au Coco.....	p 58
Tian de potiron citronné.....	p 28
Rascasse en Duo	p 20
Miscellanées de Lieux.....	p 37
Légumes de saison.....	p 52

Menus types

Recettes



Merlan Morgan	p 21
Courgettes, Aulx & Champignons confits	p 30
Crevettes Jade.....	p 62
Dorade à la Provençale.....	p 22
Achards façon Ambanivolo.....	p 72
Paupiettes crevettes	p 70
Maquereaux des Embiez	p 23
Terrine Grand Large	p 40
Morue du Nouvel An	p 25
Calamars de Timor.....	p 61
Flans Colombo	p 60
Grondin Ecarlate	p 26
Thons en Salade de Haricots Rouges.....	p 38
Achards façon Ambanivolo.....	p 72
Veau thoné d'Amalfi.....	p 27
Courgettes auburn.....	p 51
Huîtres aux coquillettes	p 39



ATLANTIQUE

Le vent du large

Conviez l'océan à votre table !

La cuisine de l'Atlantique est une cuisine de plaisirs simples. C'est la cuisine des poissons blancs du quotidien. C'est également volontiers jour de fête, quand s'invitent les crustacés aux parfums si délicatement iodés. Une poignée de crevettes roses, quelques huîtres et une pincée de sel de mer gris, nourrissent l'atmosphère d'embruns virtuels.

Pour souligner la fraîcheur des saveurs océanes, un filet de sauce crémeuse légèrement citronnée, une noix de beurre salé ou un fumet de poisson, suffisent afin de mettre en valeur des produits du terroir. Ceux-ci sont les seuls et uniques vedettes de cette cuisine franche et souvent inventive. L'Atlantique, c'est aussi des terres littorales avec des produits de la ferme, des champs ou du potager. Une aubaine pour perpétrer une cuisine à la fois saine et savoureuse.

L'océan et ses vastes étendues, balayées par le flux et le reflux, délivrent des trésors de bienfaits conquis dans l'adversité. Mais le monde secret des abers, des pertuis et des baies rocheuses, bercés par le ressac incessant, signifient également une cuisine aux bouquets mystérieux et succulences inattendues. Sachez partir à la pêche aux saveurs !



4 pers.



15 min.



10 min.

Ingédients

- **1,2 kg de lisettes**
(petits maquereaux de printemps)
- **300 g de carottes**
- **1/2 verre de lait**
- **1 bouquet de persil plat**
- **2 gousses d'ail**
- **2 brins de romarin frais**
- **sel de mer**

Lisettes de Dieppe

1 Grattez les carottes, coupez-les en rondelles fines. Disposez une feuille de papier sulfurisé au fond du bol vapeur inférieur de manière à former une sorte de coupe. Mettez les carottes en rondelles, ciselez finement du persil plat, salez et arrosez de lait.

2 Videz les lisettes, coupez les nageoires et les têtes. Enlevez l'arête centrale en la décollant avec le pouce. Posez les lisettes dans un autre bol vapeur sur du papier sulfurisé. Ajoutez les gousses d'ail épluchées et simplement écrasées avec le plat d'un grand couteau.

3 Egrainez les brins de romarin. Refermez la papillote.

4 Mettez à cuire 10 min. Retirez les carottes de la papillote à l'aide d'une fourchette pour bien les égoutter. Servez dans une assiette en disposant les carottes en demi-cercle et rangez les lisettes en faisant chevaucher les queues à proximité des carottes.



Astuces

- Les lisettes sont les premiers petits maquereaux de ligne qui apparaissent sur les étales des poissonniers au printemps. Choisissez-les bien raides, avec des reflets bleu métallique.
- Les "petits plus" : faites mariner les lisettes parées dans un verre de muscadet, pendant une demi-heure, avant de les cuisiner.
- Les boissons conseillées : vin blanc sec (Muscadet de Sèvres-et-Maine).
- Trois accompagnements :
 - Lentilles en salade.
 - Un mesclun de cresson et mâche.
 - Concombres marinés au gingembre.





6 pers.

5 min.

6-7 min.

Ingrédients

- Deux tranches de lieu jaune (300 g)
- Deux tranches de lieu noir (250 g)
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 yaourt
- 1 cuillère de moutarde en grains
- 2 cuillères de vinaigre balsamique
- sel de mer
- poivre noir en grains
- menthe fraîche

Miscellanées de Lieux

1 Disposez dans un film étirable les tranches de lieu, salez et poivrez. Faites cuire 6 à 7 min. dans un bol vapeur (selon l'épaisseur des tranches).

2 Coupez les olives vertes en rondelles un peu épaisses. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le vinaigre, du gros sel et un peu de menthe hachée.

3 Quand les tranches de lieu sont cuites, laissez refroidir 10 min.

4 Séparez-les (en enlevant l'arête et la peau) en morceaux de 2 cm, mettez-les dans un saladier de présentation, versez au-dessus la sauce au yaourt et les rondelles d'olives. Ajoutez en décoration des feuilles de menthe lavées.



Astuces

- Préférez toujours des tranches de lieu, coupées devant vous, plutôt que déjà tranchées. Choisissez de grosses olives vertes au détail si possible.
- Les "petits plus" : décorez le plat avec des champignons à la grecque.
- Les boissons conseillées : vin rouge fruité (Chinon, Irouléguay).
- Trois accompagnements :
 - Coquillettes tièdes en salade.
 - Betteraves rouges aillées.
 - Citrons confits.



4 pers.



15 min.



10 min.

Ingrédients

- 500 g de thon en tranches épaisses
- 1 cuillère à soupe d'huile (moitié olive-moitié arachide)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 concombre
- 1 oignon finement haché
- 1 boîte de haricots rouges égouttés (400 g)
- 2 tomates en demi-quartiers
- 1 salade verte lavée
- 5 cuillères à soupe de vinaigrette
- gros sel de Guérande

Thon en salade de haricots rouges

- 1 **Enlevez la peau des tranches de thon, l'arête centrale ainsi que la chair du thon très foncée qui l'entoure. Coupez le thon en cubes de 3 cm, salez au gros sel de Guérande et disposez-les dans les bols vapeur. Faites cuire 10 min.**
- 2 **Pendant ce temps, faites fondre l'ail et l'oignon dans une casserole avec l'huile pendant 5 min. Coupez le concombre en petits cubes d'un centimètre. Mélangez dans un saladier les haricots rouges, les cubes de concombre, les demi-quartiers de tomates. Ajoutez l'ail et l'oignon.**
- 3 **Assaisonnez avec la vinaigrette.**
- 4 **Disposez des grandes feuilles de salade dans les assiettes. Répartissez la salade de haricots en quatre portions et disposez au moment de servir les cubes de thon chaud.**



Astuces

- Le thon rouge est pratiquement le seul à être vendu frais. Sa chair doit être rouge vif et brillante, mais vous pouvez garder les tranches un jour ou deux au réfrigérateur. Préférez le thon blanc ou germon, plus rare sur l'étal des poissonniers mais aussi plus fin : disponible en octobre/novembre.
- Les "petits plus" : ajoutez une tranche de saumon fumé coupée en fines lanières dans la salade de haricots et quelques grains de coriandre.
- Les boissons conseillées : vins blancs secs et nerveux (Sylvaner ou Chablis)
- Trois accompagnements :
 - Des filets de poivrons marinés à l'huile d'olive avec de l'ail frais.
 - Un bol de lentilles tièdes arrosées de vinaigre de xérès.
 - Quelques quartiers de pommes d'été (Reine des reinettes ou Jubilé).





6 pers.



10 min.



15 min.

Ingrédients

- 18 huîtres creuses de taille moyenne (80 g)
- 250 g de coquillettes
- 125 g de parmesan râpé
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 cuillerée d'huile d'olive fruitée
- 10 brins de cerfeuil frais
- 1 jaune d'œuf
- sel de mer
- paprika

Huîtres aux coquillettes

1 Disposez vos huîtres, la partie bombée vers le bas, dans les bols vapeur. Faites-les ouvrir à la vapeur pendant 5/6 minutes (assurez-vous qu'elles sont toutes ouvertes). Pendant ce temps, mélangez dans un grand ramequin la crème fraîche avec le parmesan, et ajoutez deux ou trois pincées de paprika (à doser selon votre goût).

2 Mettez dans le bol à riz le cerfeuil frais finement ciselé. Quand elles sont ouvertes, détachez le pédoncule des huîtres avec une pointe de couteau, tout en faisant tomber l'eau intérieure des huîtres dans le bol à riz. Placez-y également les noix de chair.

3 Placez le ramequin de sauce dans un bol vapeur et le bol à riz avec les huîtres dans un autre. Cuissez à la vapeur pendant 8 à 10 min. Pendant ce temps, faites cuire les coquillettes dans une casserole d'eau salée. Mélangez le jaune d'œuf avec l'huile d'olive dans un saladier, jetez-y les coquillettes à peine égouttées, remuez et couvrez pour tenir chaud.

4 Disposez, dans six assiettes tièdes, quatre cuillerées de coquillettes et placez au-dessus trois huîtres par assiette, versez en répartissant la sauce parmesane et ajoutez un brin de cerfeuil pour la présentation.



Astuces

- Les huîtres restent fraîches plusieurs jours. La coquille de l'huître ne doit cependant pas être terne. Jetez toute huître déjà ouverte ou entrebâillée.
- Les "petits plus" : ajoutez quelques grains de caviar sevruga (petits grains gris) et des œufs de saumon ainsi qu'une légère noix de beurre sur les pâtes avant de placer les huîtres pochées.
- Les boissons conseillées : vin rouge fruité (Gamay de Touraine) ou un vin blanc sec d'Italie (Frascati de la région du Latium).
- Trois accompagnements :
 - De gros copeaux de parmesan mélangés avec des raisins blancs.
 - Salade de concombre sauce soja.
 - Tartines de pain de campagne grillées recouvertes avec de la tapenade verte et quelques câpres.



4 pers.



20 min.



35 min.

Terrine Grand Large

Ingrédients

- **8 noix de Saint-Jacques avec leur corail**
- **Une tranche de lieu (noir ou jaune) de 200 g**
- **100 ml de crème fleurette allégée**
- **3 grosses tomates mûres**
- **3 œufs**
- **Fleur de sel**
- **1 citron**
- **1 sachet de pignons de pin**
- **1 botte de ciboulette fraîche** (ou équivalent surgelé)

1 Mettez dans un saladier les noix de Saint-Jacques et le lieu coupé en dés de 3 cm. Ciselez par-dessus la ciboulette, ajoutez deux pincées de fleur de sel et le jus de citron. Remuez délicatement avec une cuillère pendant 3 min., puis laissez reposer en couvrant.

2 Dans un saladier, battez les œufs avec une pointe de sel jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement mousseux. Incorporez alors peu à peu la crème fleurette. Avec un tampon de papier cellulaire, huilez (arachide) un moule pouvant entrer dans le bol vapeur inférieur.

3 Égouttez soigneusement les noix de Saint-Jacques et le lieu, tout en réservant le jus de marinade (citron + ciboulette + eau des mets). Placez-les dans le moule en répartissant régulièrement les noix et les morceaux de lieu. Versez la préparation crémeuse par dessus. Placez le moule dans le bol inférieur, avec le couvercle, et faites cuire 35 min.

4 Pendant ce temps, pelez les tomates, épépinez-les et hachez-les très finement avec un couteau. Ajoutez le jus de marinade filtré, mélangez et rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre). Mettez au freezer du réfrigérateur jusqu'au moment de servir (1 h). Dans une poêle Tefal, faites chauffer, sans matière grasse, les pignons. Démoulez la terrine, parsemez-la de pignons chauds et servez-la, accompagnée de la fondue de tomates glacée.



Astuces

- Les tomates belles d'aspect ont rarement du goût (elles sont cultivées hors sol sous serre). Préférez des tomates d'une production locale. L'odeur est également un indice désormais trompeur : les variétés actuellement produites ont une saveur inversement proportionnelle à l'odeur, notamment pour toutes les tomates dites "en branche".
- Les "petits plus" : vous pouvez remplacer le lieu par du cabillaud, de la baudroie ou par une queue de langouste. Ajoutez également quelques crevettes.
- Les boissons conseillées : un vin blanc riche avec une touche moelleuse et une pointe d'acidité (Château-Châlon, Vouvray, Gewurztraminer vendanges tardives).
- Trois accompagnements :
 - Une salade de haricots verts tièdes.
 - Des pommes de terre en robe de champs avec une cuillerée de crème fraîche entière épaisse et du gros sel de mer.
 - Une râpée de mangue verte citronnée.





4 pers.

10 min.

15 min.

Ingédients

- 4 filets de cabillaud de 200 g
- 400 g de choucroute cuite
- 4 grandes feuilles de chou vert
- 60 g de beurre
- 1 citron
- 100 g de lardons natures maigres
- sel/poivre

Cabillaud à la choucroute

- 1 **Faites blanchir les feuilles de chou entières** dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min. puis égouttez-les sur un torchon ou du papier celluose. Coupez les lardons en brindilles et mélangez-les avec la choucroute. Poivrez.
- 2 **Déposez sur chaque feuille de chou** : de la choucroute, un filet de cabillaud, une rondelle de citron et une noix de beurre. Assaisonnez et refermez la feuille de chou. Faites ainsi quatre choux farcis.
- 3 **Découpez quatre carrés de 30 cm de papier sulfurisé**. Placez chaque chou farci sur une feuille et confectionnez une papillote bien fermée avec une pique de bois. Mettez les papillotes dans le bol vapeur inférieur. Laissez cuire 15 min.



Astuces

- Les filets de cabillaud doivent être d'un blanc bien nacré. Achetez la choucroute dans un rayon traiteur car la choucroute en boîte oxyde parfois le fer-blanc et prend un goût métallique.
- Les "petits plus" : remplacez le beurre par de la crème fraîche allégée et ajoutez une cuillerée d'œufs de truite par-dessus avant de refermer le chou farci.
- Les boissons conseillées : vin blanc racé (Riesling, Tokay Pinot gris) ou bière rousse fruitée (irlandaise).
- Trois accompagnements :
 - Mettez à côté des choux farcis des petites saucisses cocktail pour l'apéritif tiédies à la vapeur pendant trois minutes.
 - Servez sur un lit de chou vert finement ciselé et assaisonné d'une vinaigrette citronnée.
 - Disposez sur la table des bretzels au sésame.



4 pers.

15 min.

10 min.

Ingédients

- 750 g de filets de lotte
- 3 échalotes pelées
- 5 ou 6 grandes feuilles de salade
- 50 g de beurre
- 4 œufs
- sel et poivre noir moulu

Médailillon de lotte à l'échalote

- 1 **D**étailliez la lotte en médaillons. Hachez finement les échalotes. Assaisonnez les médaillons de lotte (sel et poivre) et roulez-les dans les échalotes hachées. Cassez chaque œuf dans des ramequins beurrés. Couvrez d'un film alimentaire.
- 2 **D**isposez les feuilles de salade dans deux bols vapeur et mettez les médaillons de lotte au-dessus. Dans le dernier bol, posez les ramequins d'œufs. Mettez le couvercle et laissez cuire l'ensemble 8 à 10 min.
- 3 **S**ervez aussitôt en disposant les médaillons dans une assiette tiède : posez les œufs pochés sur la chiffonnade de salade, que vous aurez récupéré avec une fourchette et placé sur un côté de l'assiette.
- 4 **V**ersez un peu de beurre fondu pour faire ressortir le parfum de l'échalote.



Astuces

- La lotte ou baudroie est un poisson qui se conserve bien car vous ne trouvez sur les étagères des poissonniers que la queue (la tête énorme occupe une trop grande place et présente un aspect peu affriolant). Les poissons sont rapidement vidés et toute la flore microbologique variée contenue dans ses viscères, n'a pas le temps d'altérer la fraîcheur du poisson. La baudroie surgelée, à condition de la décongeler très lentement, est d'excellente qualité.
- Les "petits plus" : remplacez le poivre noir par du poivre vert frais (à défaut en boîte) dont vous écrasez délicatement les grains avec le plat d'un couteau.
- Les boissons conseillées : vin rouge à dominante acide aux parfums délicats (Irancy, Pinot noir, Volnay).
- Trois accompagnements :
 - Des feuilles (jeunes pousses) d'épinard cuites à la vapeur et relevées d'un trait de crème fraîche.
 - Du riz blanc mélangé avec des petits pois.
 - Des asperges cuites à la vapeur avec les pointes parsemées d'un œuf dur coupé très finement.



6 pers.



15 min.



10 min.

Ingrédients

- **6 filets de limande-sole**
(environ 150 g pièce)
- **6 fonds d'artichaut en conserve**
(environ 50 g pièce)
- **300 g de champignons de Paris**
- **40 g de beurre**
- **2 pommes**
- **Persil**
- **Sel de mer aromatisé**

Limande

Saint-Michel

1 Sans les peler, coupez les pommes en tranches d'un centimètre. Disposez-les deux par deux dans les bols vapeur, de manière à pouvoir ajouter un filet de limande, tout en laissant 1/3 du fond libre. Beurrez très légèrement une face des filets de limande et posez-les, face beurrée au-dessus, sur les pommes.

2 Enlevez les queues des champignons et coupez ces derniers en fines rondelles. Posez les fonds d'artichaut, la partie bombée vers le bas, entre les rangées de pommes couvertes des filets de poissons. Éparpillez quelques champignons sur les filets.

3 Faites un hachis fin avec le persil et les champignons restants puis répartissez cette farce sur les fonds d'artichaut. Ajoutez une lichette de beurre. Salez. Faites cuire 10 min.

4 Servir très chaud.

Astuces

- Choisir des pommes adaptées à la cuisson, reinettes à peau jaune striée de rouge, ou les belles de boskoop, fermes et acidulées.
- Les "petits plus" : à la saison des artichauts, vous pouvez remplacer les fonds en conserve par des artichauts frais. Faites-les précuire 15 min.
- Les boissons conseillées : cidre brut bouché ou vin rouge peu tannique (Bandol, Faugères).
- Trois accompagnements :
 - Une compote de pommes et de champignons réduite dans du vinaigre de cidre.
 - Un tortilla d'aubergines : dans une poêle, faites cuire à feu doux, dans une demi-cuillerée d'huile d'olive, deux aubergines coupées en fines lanières, puis versez par-dessus deux œufs battus en omelette avec deux cuillerées de lait.
 - Du riz blanc cuit à la vapeur avec quatre clous de girofle.



4 pers.



30 min.



15 + 8-10 min.

Ingrédients

- 1 pièce de Colin de 700 g
- 300 g d'épinards en feuilles
- 1 poivron rouge
- 2 œufs durs
- 2 cuillerées de crème fraîche épaisse
- 20 g de crème d'anchois
- Sel de Guérande

Colin aux épinards

1 Placez le tronçon de colin entier enveloppé de papier sulfurisé dans le bol vapeur supérieur. Lavez les feuilles d'épinards et mettez-les dans le bol intermédiaire. Salez copieusement. Mettez le poivron entier dans le bol inférieur. Faites cuire à la vapeur pendant 15 min.

2 Gardez au chaud le colin dans l'appareil. Sortez le poivron en premier et passez-le sous l'eau froide. Séchez-le avec du papier absorbant et enlevez la peau. Après l'avoir évidé, hachez finement une moitié de poivron. Coupez en fines lanières l'autre moitié.

3 Sortez les épinards à l'aide d'une cuillère et mettez-les dans une passoire. Égouttez-les en pressant avec la fourchette. Hachez-les avec un couteau, faites à nouveau égoutter, puis mélangez avec le poivron haché, le jaune des œufs durs émietté, la crème d'anchois et la crème fraîche. Ajustez l'assaisonnement.

4 Vérifiez la cuisson du colin avec une pointe de couteau au niveau de l'arête centrale (selon l'épaisseur, il faut peut être 5 min. supplémentaires de cuisson). Coupez le blanc des œufs durs en petits cubes. Pour servir, placez dans les assiettes un lit d'épinards saupoudré des blancs d'œufs et un filet de colin sur lesquels vous disposez en croisillons les lanières de poivrons.



Astuces

- Le colin est le nom donné au lieu noir en région parisienne. En Bretagne, on emploie également le terme de merlu (Lorient). Contrairement à la plupart des poissons, les gros colins (4 à 5 kg, voire 10 à 12 kg) sont les meilleurs. Le morceau de choix du colin (qui doit être tranché à la demande par le poissonnier) est situé juste après la tête.
- Les "petits plus" : ajoutez aux épinards des croûtons grillés de pain de campagne (placez-les dans l'assiette, ne mélangez-pas). Pour compléter la décoration, vous pouvez ajouter une noix de crème d'anchois sur les filets de colin, entre les croisillons de poivrons.
- Les boissons conseillées : un cidre brut de Fouesnant ou vin blanc nerveux (Meursault léger).
- Trois accompagnements :
 - Des gnocchis de pommes de terre cuits 3 min. à l'eau.
 - Salade de champignons de Paris avec un yaourt et deux cuillerées de moutarde en grains.
 - Râpez grossièrement du parmesan. Faites saisir des petites galettes de parmesan de la taille d'une rondelle de citron dans une poêle anti-adhésive (2 min. de chaque côté). Servez avec les épinards.



4 pers.



30 min.



15 + 8-10 min.

Ingrédients

- 4 soles de 300 g
- 500 g d'endives blanches
- 1 citron
- 20 cl de crème fleurette
- 100 g de gros raisins secs de Corinthe
- 30 cl de vinaigre de cidre
- 1 pomme
- gros sel de mer

Sole Alexandre

1 Réservez une endive. Nettoyez les autres endives (chicons) de leurs feuilles extérieures un peu jaunies et enlevez le cône amer à la base. Coupez-les en biais en fines lamelles. Mettez dans un saladier, arrosez d'un jus de citron et de gros sel de mer. Remuez et faites les "cuire" au citron 10 min.

2 Mettez les raisins secs dans un bol avec le vinaigre de cidre de pommes. Couvrez et laissez gonfler 10 min. Pelez la pomme, enlevez le tronçon central et coupez-la en rondelles d'un demi-centimètre. Épluchez entièrement l'endive restante et dispersez les feuilles dans le bol vapeur supérieur. Posez régulièrement les rondelles de pommes sur les feuilles d'endives.

3 Dressez les filets de sole (ou faites-le faire par votre poissonnier à l'achat) et disposez-les sur les rondelles de pomme. Versez un léger filet de crème fraîche sur chaque filet et ajoutez du gros sel de mer. Ajoutez le restant de crème fraîche aux lamelles d'endives au citron, remuez et versez dans le bol à riz. Placez dans le bol vapeur inférieur.

4 Mettez le bol avec les raisins secs dans le bol vapeur du milieu. Faites cuire 8 à 10 min. selon l'épaisseur des filets de sole. Pour servir, disposez les filets de sole sur leur lit de pommes, répartissez les raisins secs gonflés au-dessus de chaque filet. Ajoutez le vinaigre des raisins aux lamelles d'endives et remuez. Refaites cuire à la vapeur 4 min. Versez chaud sur les filets de sole au moment de servir les assiettes.



Astuces

- L'endive est un légume d'hiver que l'on trouve maintenant presque toute l'année. Les feuilles doivent être jaune pâle pour ne pas avoir trop d'amertume. Achetez de préférence les soles entières et faites ensuite lever les filets par le poissonnier.
- Les "petits plus" : ajoutez des œufs de saumon crus sur les filets de sole juste au moment de servir.
- Les boissons conseillées : vins blancs secs (Puligny-Montrachet, Pouilly-Fuissé, Crozes-Hermitage).
- Trois accompagnements :
 - Tagliatelles aux œufs et à la crème légère.
 - Salade de champignons de Paris frais et entiers, mélangés avec des quartiers de pomme, assaisonnée d'huile de Colza et de vinaigre de cidre.
 - Servez avec un chutney de mangue (marmelade de fruits cuits au vinaigre, avec de la cassonade et des épices).



6 pers.



10 min.



15 min.

Saint-Pierre de Saint-Cast

Ingrédients

- 1,2 kg de Saint-Pierre
- 200 g de poitrine fumée
- 300 g de courgettes
- 1 bouquet de cerfeuil
- 2 citrons jaunes
- 1 citron vert
- 1 jaune d'œuf
- sel de Guérande
- 1 kg de champignons forestiers en boîte
- 100 g de crème fraîche entière

1 **Prélevez les zestes d'un citron jaune et taillez-les en fines lamelles (julienne).** Faites un jus avec le citron. Pelez les courgettes avec un couteau économe en laissant une bande sur deux. Mettez dans le bol à riz les courgettes coupées en tronçons de 2 cm. Versez le jus de citron, du gros sel et quelques zestes de citron. Remuez avec une cuillère.

2 **Coupez la poitrine fumée en petits lardons et le second citron en fines rondelles.** Posez une grande feuille d'aluminium dans le bol vapeur supérieur. Placez la moitié des rondelles de citron, des zestes et des lardons. Posez le Saint-Pierre entier, répartissez au-dessus le restant des rondelles de citron, des lardons et des zestes. Refermez la papillote de papier aluminium.

3 **Égouttez les champignons et placez-les dans le bol vapeur du milieu.** Versez par dessus le jus d'un demi-citron vert et salez. Mettez le bol à riz avec les courgettes dans le bol vapeur inférieur. Faites cuire l'ensemble 15 min. Pendant ce temps, faites chauffer dans une casserole la crème mélangée au jaune d'œuf et au restant de jus de citron vert, mais sans la porter à ébullition.

4 **Placez, dans chaque assiette tiédie, un lit de champignons arrosés de crème citronnée.** Posez un filet de Saint-Pierre, accompagné de quelques lardons et d'une rondelle de citron de la cuisson. Versez-y un filet de sauce crémeuse. Ajoutez une feuille de cerfeuil pour la décoration. Placez à côté du poisson des tronçons de courgettes saupoudrés de cerfeuil ciselé.



Astuces

- La peau du Saint-Pierre ne doit pas être grise ; ne vous laissez pas rebuter par l'aspect de la tête et demander à votre poissonnier de la couper. Les courgettes doivent être bien lourdes et la peau ne comporter aucune éraflure ni tache brunâtre.
- Les "petits plus" : remplacez le mélange de champignons par des girolles uniquement ou ajoutez des zestes de truffe sur les filets de poisson au moment de servir.
- Les boissons conseillées : vin blanc assez riche (Mercrey) ou champagne fruité.
- Trois accompagnements :
 - Un bol de riz blanc cuit à la vapeur.
 - Gros champignons de Paris farcis aux herbes fines et chair de courgette.
 - Quartiers de poires poêlés.



4 pers.

5 min.

20 min.

Ingrédients

- **1 bar de l'Atlantique**
(800 g à 1,2 kg)
- **200 g de gros sel de mer**
- **5 gousses d'ail**
- **30 cl de crème fleurette allégée**
- **1/2 citron**
- **30 g de câpres**
- **branches céleri fleur**

Bar en croûte de sel

- 1** Posez le bar sur un film alimentaire étirable, d'assez grande taille, afin de pouvoir bien envelopper le poisson. Mettez deux cuillerées de gros sel à l'intérieur du poisson et recouvrez chaque côté de trois ou quatre cuillerées de gros sel.
- 2** Enveloppez soigneusement le poisson de deux tours de film en rabattant les extrémités. Mettez-le dans le bol vapeur supérieur.
- 3** Disposez les gousses d'ail dans leur peau dans un autre bol. Mettez à cuire 20 à 22 min. selon la grosseur du poisson. Pendant ce temps, versez le jus de citron sur la crème dans un ramequin, ajoutez une pincée de gros sel et battez à la fourchette. Ajoutez les câpres. A mi-cuisson du poisson, mettez le ramequin de sauce dans le bol vapeur inférieur.
- 4** Pour servir, dressez des filets de poisson sur une assiette. Finissez la sauce en incorporant les gousses d'ail confites écrasées à l'aide d'une fourchette. Versez un peu de sauce sur les filets et décorez de jeunes branches de céleri fleur.

Astuces

- De plus ne plus de bars sont des poissons d'élevage. La chair est nettement plus grasse et d'un goût standard. Pour les reconnaître : soit cela est indiqué sur une étiquette, soit il faut vérifier que tous les poissons n'aient pas la même taille sur l'échal. En effet, pêchés à la ligne, ils seront de taille variable.
- Les "petits plus" : glissez dans le ventre du poisson 150 g de girolles fraîches ou une truffe entière. Vous disposerez cette garniture sur les filets au moment de servir.
- Les boissons conseillées : un vin blanc racé, élégant et sec (Pessac-Léognan, Corton-Charlemagne).
- Trois accompagnements :
 - Lasagnes d'aubergines (voir recette).
 - Pommes de terre en robe de chambre servies avec un peu de crème fraîche et de ciboulette ciselée.
 - Une salade de fenouil : coupez en fines rondelles un pied de fenouil, assaisonnez avec une cuillerée de pastis, une cuillerée d'huile de noix et un jus de citron.



4 pers.

10 min.

20 min.

Ingédients

- 2 poireaux moyens
- 2x450 g d'aile de raie
- 300 g de choucroute crue
- 50 g de crevettes décortiquées
- 2 cuillères de moutarde forte
- Huile de tournesol
- Vinaigre de vin
- 1 échalote
- Baies rouges

Raie mer d'Iroise

1 Enlevez les feuilles vertes des poireaux et la racine dure. Lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Disposez dans le bol vapeur supérieur. Lavez les ailes de raie à l'eau froide et posez-les sur les poireaux. Saupoudrez avec de l'échalote émincée.

2 Mettez la choucroute crue dans le bol vapeur inférieur et ajoutez par-dessus les baies rouges. Mettez à cuire à la vapeur avec les raies pendant 20 min.

3 Pendant ce temps, montez une sauce moutarde avec l'huile et le vinaigre (faites comme une mayonnaise mais sans jaune d'œuf). Coupez les crevettes en fines lamelles et incorporez à la sauce moutarde.

4 Servez dans une assiette la moitié d'une aile par personne, accompagnée de poireaux et d'échalote. Mettez à côté la choucroute mi-cuite. Versez une cuillère de sauce moutarde aux crevettes sur la raie et la choucroute.



Astuces

- L'aspect de l'aile de raie (bouclée de préférence) doit être bien ferme et de couleur blanc nacré. L'odeur est également importante, la raie dégageant après quelques heures une odeur ammoniacquée (notamment pour les raies pêchées en hauteur). La choucroute crue se consomme en salade et apporte de nombreuses vitamines précieuses. Une cuisson de 20 min. ne sert qu'à tiédir la choucroute, il faut plusieurs heures pour la cuire.
- Les "petits plus" : ajoutez des crevettes entières et des noix de pétoncles à la choucroute.
- Les boissons conseillées : vin rosé peu tannique (Pinot noir d'Alsace).
- Trois accompagnements :
 - Pommes de terre nouvelles à la vapeur.
 - Salade de champignons de Paris sauce moutarde et yaourt.
 - Confiture d'oignons rouges.



4 pers.



10 min.



15 min.

Ingrédients

- 1 darne (avec peau) de saumon de 600 g
- 1 boîte de filets d'anchois allongés
- 1 concombre
- 1 jaune d'œuf
- 50 cl de crème liquide légère
- 80 g de chair de crabe
- 2 citrons
- 6 gros champignons de Paris
- persil
- sel de mer

Saumon de l'Aber Wrach

1 Posez la darne de saumon dans le bol vapeur supérieur. Sortez les filets d'anchois de la boîte et essuyez-les sur un papier cellulaire. Réservez l'huile de la conserve. Incisez la darne, côté chair, d'autant de traits que du nombre d'anchois. Glissez ceux-ci dans les incisions.

2 Épluchez le concombre et coupez-le en rondelles très fines. Disposez-les régulièrement sur la darne farcie aux anchois. Posez dans le bol vapeur du milieu les six champignons têtes en bas, après avoir détaché entièrement les pieds. Pelez à vif un citron, détachez les quartiers et coupez-les en deux. Répartissez les champignons. Saupoudrez de chair de crabe.

3 Dans un ramequin, battez le jaune d'œuf avec la crème, l'huile des anchois et une pincée de sel de mer. Quand le mélange devient mousseux, ajoutez un jus de citron et battez à nouveau. Placez le ramequin dans le bol vapeur inférieur. Ciselez très fin le persil.

4 Faites cuire le tout à la vapeur pendant 15 min. Sortez la sauce, battez à nouveau le mélange. Placez dans une assiette un champignon, quelques rondelles de concombre devenues translucides et, par-dessus, une portion de saumon farci aux anchois. Versez une cuillerée de sauce sur les champignons et saupoudrez le saumon de persil haché.



Astuces

- Préférez le saumon sauvage, d'une couleur rose beaucoup plus pâle, au saumon d'élevage. Ce dernier peut devenir très gras : privilégiez les saumons de petite taille. Un citron frais est bien luisant et sa peau jaune clair. Prenez des anchois à l'huile d'olive.
- Les "petits plus" : remplacez la chair de crabe par une queue de langouste finement coupée .
- Les boissons conseillées : cidre brut ou un vin blanc souple et aromatisé (Cassis, Graves blanc).
- Trois accompagnements :
 - Petites tomates cerise.
 - Riz blanc à la vapeur et bien poivré.
 - Salade de soja frais, assaisonnée de sauce soja et d'un vinaigre de cidre.

Congre aux Poires



4 pers.



10 min.



35 min.

Ingrédients

- 800 g de congre
- 1 kg de poires
- poivre vert en grains
- poivre noir concassé
- sirop de framboise
- gros sel de mer

1 Placez le congre dans un papier sulfurisé et tapissez-le de grains de poivre vert et de gros sel. Fermez la papillote et mettez à cuire dans le bol vapeur inférieur pendant 35 min.

2 Pendant ce temps, mettez les poires non pelées en gros quartiers dans un saladier, donnez plusieurs tours de moulin à poivre noir et arrosez de sirop de framboise.

3 Après 25 min. de cuisson du congre, ajoutez le bol vapeur supérieur avec les quartiers de poires égouttés. Laissez cuire l'ensemble encore 10 min.

4 Servez les filets de congre (chair bien blanche) au milieu d'une assiette avec trois quartiers de poire autour. Répartissez les grains de poivre vert dans les assiettes.



Astuces

- Choisissez de préférence un morceau de congre près de la tête où il y a le moins d'arête. En hiver, les poires passe-crassane, à la chair granuleuse, se prêtent bien à la cuisson.
- Les "petits plus" : ajoutez pour la présentation des framboises, des groseilles et des myrtilles fraîches.
- Les boissons conseillées : Cidre brut ou vin de Touraine.
- Trois accompagnements :
 - Une purée mixte de carottes et céleri.
 - Salade d'endives citronnée.
 - Crème d'avocat (chair d'un avocat mixée avec deux cuillerées d'huile d'olive, un jus de citron vert et quelques câpres).



Courgettes auburn



4 pers.



5 min.



20 + 10 min.

Ingrédients

- 500 g de courgettes
- 5 citrons
- 1 bouquet de cerfeuil frais
- gros sel de mer
- mélange “4 épices”
- grains de genièvre

1 **Pelez quatre citrons en enlevant une bande sur deux** avec un couteau économe. Coupez en rondelles un peu épaisses (1/2 centimètre) et coupez les rondelles en deux. Mettez dans un ramequin en saupoudrant de gros sel. Ajoutez le jus de citron restant et tassez bien la préparation.

2 **Mettez le ramequin de citrons dans le bol** vapeur inférieur et faites cuire 20 min. Couvrez le ramequin en fin de cuisson avec une petite assiette.

3 **Pelez les courgettes en laissant une bande sur deux.** Coupez-les en tronçons de 3 cm. Saupoudrez du mélange “4 épices” et de gros sel. Mettez les dans le bol vapeur supérieur et faites cuire 10 min.

4 **Mettez dans un plat les tronçons de courgettes en alternant avec des demi-rondelles de citron.** Ciselez le cerfeuil frais et répartissez sur la préparation. Ajoutez en partie le jus de marinade des citrons confits selon votre goût.



Astuces

- La courgette est une courge originaire du Mexique qui se consomme à mi-maturité, aussi faut-il l'utiliser vite car mûrit très vite après l'achat.
- Les “petits plus” : servir cette préparation sur des bruschetti (pains grillés frictionnés d'ail et arrosés d'un filet d'huile d'olive).
- Les boissons conseillées : vin blanc sec d'Italie (frascati du Latium ou marsala blanc de Sicile) ou un vin “vert” de Navarre (Espagne).
- Trois accompagnements :
 - Riz blanc cuit avec trois clous de girofle.
 - Salade de concombres au yaourt de brebis.
 - Gingembre frais mariné au gros sel et vinaigre de riz.

Légumes de Saison



4 pers.



5 min.



20 min.

Ingrédients

• 600 g de légumes de saison

printemps : petits pois, fèves,
asperges,
carottes en botte

été : haricots verts, courgettes,
oignons frais, poivrons

automne : fenouil, brocolis, céleri
en branche, épinards

hiver : poireaux, navets,
choux de Bruxelles,
carottes

• 100 g de miel de lavande

• 20 cl de vinaigre balsamique

• 50 g de noisettes

• 2 cuillères d'huile de noisette

• 1 citron

• sel de mer

1 Selon la saison, choisissez quatre légumes et préparez-les en fonction de leur nature : coupez les carottes, navets, céleri ou haricots verts en bâtonnets de 4 à 5 cm de long, égrenez les petits pois, les choux de Bruxelles ou les brocolis, etc.

2 Mettez dans un ramequin le miel et le vinaigre. Placez-le dans le bol vapeur inférieur. Répartissez les légumes dans les bols vapeurs du dessus. Faites cuire l'ensemble pendant 20 min. ou plus selon votre goût (les légumes doivent rester croquants mais être cuits).

3 Pendant ce temps, concassez grossièrement les noisettes dans un récipient. Battez jusqu'à émulsion l'huile avec le jus de citron et salez. Versez cette préparation sur les noisettes concassées. Réservez.

4 En fin de cuisson, mélangez le miel et le vinaigre et incorporez les noisettes et l'huile citronnée. Versez la préparation chaude sur les légumes croquants.



Astuces

- La spécificité de cette recette est de s'adapter à la saison, il faut donc choisir les légumes les plus frais du moment.
- Les "petits plus" : ajoutez des pignons de pin grillés au moment de servir.
- Les boissons conseillées : vin rosé (Anjou) ou rouge léger (Bourgueil).
- Trois accompagnements :
 - Gnocchis de pomme de terre.
 - Salade roquette et pissenlit aux noix.
 - Tomates séchées d'Italie avec un jus de citron.



4 pers.



10 min.



12-15 min.

Ingrédients

- 600 g de pommes de terre nouvelles
- 6 ou 7 brins d'aneth
- 1 gousse d'ail
- 60 g de crème fleurette allégée
- 1 cuillerée de moutarde fine (au champagne)
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 200 g d'œufs de cabillaud séchés

Pommes de terre Belle-Île

1 Épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en tranches fines (5 mm) dans le sens de la longueur. Séchez-les bien. Mélangez dans un ramequin la crème avec la moutarde, ajoutez quelques brins d'aneth et la gousse d'ail épluchée. Coupez le bloc d'œufs de cabillaud en fines lamelles.

2 Disposez dans un bol vapeur une première couche de pomme de terre en laissant plus du tiers de la surface de la grille libre. Posez dessus des lamelles d'œufs de cabillaud et des brins d'aneth. Reposez une nouvelle couche de pommes de terre sur la première superposition et alternez ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédients. Dans un autre bol vapeur, posez le ramequin avec la crème. Laissez cuire pendant 12 à 15 min.

3 Au moment de servir, découpez à la cuillère une portion par personne. Placez quelques crevettes au dessus des pommes de terre et versez deux cuillerées de crème aromatisée à l'ail. Servez chaud.



Astuces

- Choisissez une pomme de terre à chair ferme, belle de Fontenay, roseval ou de l'Île de Ré. Sortez les œufs de cabillaud fumés de leur poche avant de les couper en lamelles.
- Les "petits plus" : remplacer les œufs de cabillaud par de la poutargue, (œufs de mulot pressés et conservés dans de la paraffine). La poutargue se trouve dans les magasins de produits orientaux.
- Les boissons conseillées : vin rosé sec (Bandol, Lirac) ou rouge fruité (Juliéas, Bugey).
- Trois accompagnements :
 - Un bol de crevettes grises et des bulots.
 - Une salade chicorée avec une aillade (vinaigrette avec de l'ail).
 - Des tranches d'avocat et de pamplemousse rose mélangés, simplement assaisonnés de poivre en grains moulus et de gros sel.

Menus types

présenté par ordre croissant de temps de cuisson
(temps moyen pour les deux ou trois plats proposés) :

Recette



Miscellanées de Lieux.....	p 37
Achards façon Ambanivolo.....	p 72
Mulet des Sulu.....	p 64
Lisettes de Dieppe.....	p 36
Thon Vindaye.....	p 71
Courgettes, Aulx & Champignons confits.....	p 30
Limande St-Michel.....	p 43
Flans Colombo.....	p 60
Médallions de Lotte.....	p 42
Panaché aux deux tapenades.....	p 14
Courgettes auburn.....	p 51
Sole Alexandre.....	p 45
Langoustine beurre-basilic.....	p 15
Thon en salade de Haricots Rouges.....	p 38
Tian de Potiron citronné.....	p 28
Risi à la sicilienne.....	p 29
Terrine Grand Large.....	p 40
Salade des Roches.....	p 16
Bar en croûte de sel.....	p 47
Huîtres aux Coquillettes.....	p 39
Morue du Nouvel An.....	p 25
Légumes de saison.....	p 52
Cabillaud à la Choucroute.....	p 41
Calmars de Timor.....	p 61
Colin aux Épinards.....	p 44
Œuf Cocote au Coco.....	p 58
St-Pierre de St-Cast.....	p 46
Moules à la Catalanne.....	p 17

Menus types

Recette



Saumon de l'Aber Wrach	p 49
Fondue Mongol	p 59
Raie mer d'Iroise.....	p 48
Pomme de terre Belle-Île	p 53
Congre aux Poirés.....	p 50
Crevettes Jade.....	p 62



EXOTIQUE

Au-delà des horizons

Larguez les amarres !

La cuisine exotique est, pour nos palais européens, une cuisine de mets raffinés. C'est la cuisine de la diversité, de l'inattendu et du singulier. Une cuisine souvent réalisée à partir des produits de la mer — la manne semble inépuisable — pêchés autour du monde avec toute une gamme de procédés artisanaux dont l'originalité surprend toujours. Ce mariage entre poissons ou crustacés, parfois communs, et saveurs nouvelles, devient princier par la grâce d'une épice, l'étonnement d'un soupçon d'acidité dans un plat sucré ou le moelleux d'un fruit des tropiques qui adoucit une sauce corsée.

Repas de fête lorsque vous invitez vos convives à partir à la recherche de saveurs inattendues, la cuisine exotique nous permet de vagabonder au quotidien sur le chemin des vacances. Alors devenue soleil intérieur aux mille arômes, cette cuisine ouvre les horizons lointains. Peu d'expressions artistiques sont plus révélatrices d'une civilisation que son art culinaire. S'approcher de la cuisine d'une région du monde demande le respect des accords entre mets et saveurs. Il faut désormais savoir accommoder ce nouveau melting pot culinaire sans en dénaturer l'authenticité.

Car la cuisine exotique est aussi une invitation à la découverte de soi-même : quand les saveurs de l'enfance ancrent l'essentiel dans notre imaginaire, celles de l'exotisme apportent le superflu qui fait le sel d'une gastronomie heureuse.

Ayez l'audace des saveurs d'ailleurs !



4 pers.



10 min.



6-7 min.

Ingédients

- 4 œufs
- 100 g d'œufs de saumon ou de truite en grains coriandre
- 8 brins de coriandre fraîche (persil chinois)
- 1 petite boîte (20 cl) de lait de coco

Œuf Cocotte au Coco

- 1 Huilez très légèrement (humectez une feuille de papier absorbant avec un peu d'huile d'arachide) quatre ramequins ayant des bords assez hauts. Cassez un œuf dans chaque ramequin.
- 2 Ajoutez deux cuillerées de lait de coco, un quart des œufs de poisson, la coriandre hachée grossièrement, les grains de coriandre moulus.
- 3 Couvrez les ramequins avec un film étirable transparent. Déposez-les dans le bol vapeur inférieur. Faites cuire à la vapeur pendant 6 à 7 minutes. Servez aussitôt.



Astuces

- Si la couleur d'un œuf n'a aucune influence sur sa qualité, l'aspect velouté de sa coquille est important. Très frais, l'œuf sera légèrement brillant. En l'agitant, vous devez sentir le jaune se déplacer avec un peu d'inertie, signe que le blanc est encore bien visqueux.
- Les "petits plus" : tapissez le fond des ramequins, d'une tranche fine de saumon (ou de truite) fumé, avant de casser les œufs.
- Les boissons conseillées : un vin blanc sec et léger (Sauvignon de Saint-Bris, Picpoul de Pinet).
- Trois accompagnements :
 - Des coquillettes "beurre et poivre".
 - Des bananes plantain coupées en deux, et saisies à la poêle sans matière grasse.
 - Des tartines de baguette viennoise grillées.

Fondue Mongol



6 pers.



25 min.



5 min.

Ingrédients

- 600 g de filet d'agneau
- 300 g de chou chinois
- 200 g de champignons noirs séchés
- 100 g de vermicelles (farine de haricot mungo)
- 50 g de crevettes séchées
- 5 petits oignons grelots
- un bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouillon de volaille (pour 75 cl)
- 3 gousses d'ail confites (en boîte) pour la sauce
- 5 cuillerées de pâte de sésame (tahini)
- 2 cuillerées de sauce soja
- 10 cl de vinaigre de riz (facultatif) ou de cidre

1 Emincez très finement l'agneau (mis au réfrigérateur avant pour en faciliter la coupe). Coupez le chou en fines lamelles. Faites des lanières fines (dans le sens de la longueur) avec les petits oignons. Mettez dans un bol vapeur en plaçant d'abord le chou, puis l'agneau et enfin les oignons.

2 Portez à ébullition 75 cl d'eau dans une casserole, dans lesquels vous émiettez le bouillon de volaille. Ajoutez les crevettes séchées et les champignons noirs, sans leur pédoncule, coupés finement. Gardez le bouillon au chaud sur le feu.

3 Mélangez le vinaigre de riz (ou de cidre), la sauce de soja et le tahini. Ciselez la coriandre et ajoutez à cette sauce. Répartissez dans les assiettes creuses le vermicelle et une ou deux gousses d'ail confites.

4 Au moment de servir, faites cuire pendant 5 min. le chou et l'agneau. Disposez ensuite ces ingrédients sur le vermicelle dans chaque assiette. Versez le bouillon brûlant en le répartissant. Ajoutez une cuillerée de sauce. Servez très chaud. Ajustez l'assaisonnement (sauce) à la demande.



Astuces

- Choisissez un agneau labellisé (Gavot de Provence particulièrement parfumé) ou de marque (Pauillac ou Grévin du Mont-Saint-Michel) ; la viande d'agneau de lait (5 semaines) est blanche, autrement choisissez une viande bien colorée et brillante, sans trop de graisse.
- Les "petits plus" : vous pouvez compléter ce plat déjà riche en ajoutant de la viande de bœuf séchée (viande des Grisons) et des allumettes de poulet fumé. Ajoutez également une noix de Saint-Jacques, détaillée par assiette.
- Les boissons conseillées : bière chinoise, thé vert ou vin rouge subtil (Pauillac Cru Bourgeois, Saint-Julien).
- Trois accompagnements :
 - Fromage de soja (tofu) coupé en cubes avec des grains de coriandre moulus, du poivre vert et des baies rouges.
 - Goujonnettes de concombre sauté et épicé.
 - Nœuds de pâte feuilletée enrobés de grains de sésame.

Flans Colombo



6 pers.



15 min.



12-15 min.

Ingédients

- 3 œufs
- 50 g de moules décortiquées
- 50 g de noix de pétoncle
- 50 g de crevettes bouquet cuites
- 20 cl de lait entier
- 20 g de maïzena
- 10 g de graines de sésame
- 10 g de curry colombo
- une cuillerée de crème fraîche
- 1 biscotte
- sel de mer

1 Mettez la crème fraîche dans un petit saladier, ajoutez le colombo, une pincée de gros sel de mer et les fruits de mer bien égouttés. Remuez doucement pendant une minute.

2 Mélangez deux œufs et le jaune du troisième au lait. Ajoutez la maïzena. Émiettez finement en chapelure la biscotte et mélangez avec les grains de sésame. Beurrez très peu six ramequins.

3 Répartissez dans les ramequins le mélange de fruits de mer crévés. Versez dessus doucement la préparation au lait. Saupoudrez de chapelure au sésame.

4 Mettez dans le bol de votre choix selon la taille des ramequins, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire 12 à 15 min. selon la taille des flans (vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau).



Astuces

- Il existe des mélanges de fruits de mer surgelés qui peuvent être avantageusement utilisés dans ce plat.
- Les "petits plus" : remplacez les pétoncles par des noix de Saint-Jacques et les moules par un ormeau.
- Les boissons conseillées : un vin rouge fruité (Saint-Nicolas de-Bourgueil) ou un vin blanc sec (Savennières, Coulée de Serrant).
- Trois accompagnements :
 - Salade de soja (haricot mungo) parfumée au cerfeuil et vinaigre balsamique.
 - Têtes de champignons de Paris farcies au fromage blanc de brebis mélangées avec du gros sel de mer et de la ciboulette ciselée.
 - Hachis de papaye verte avec des quartiers de citron vert et une cuillerée de Tabasco.

Calmars de Timor



6 pers.



15 min.



15 min.

Ingrédients

- 12 petits calmars ou 6 calmars moyens nettoyés
- 6 blancs de poireaux
- 3 grosses tomates
- 100 g de raisins secs
- mélange d'épices (grains de fenouil, garum masala, Cayenne)
- grandes feuilles de salade verte (laitue ou scarole)
- sel de mer
- beurre

1 Coupez les tentacules des calmars en fines rondelles et la poche charnue en tranches plus épaisses. Coupez les blancs de poireaux en lanières dans le sens de la longueur. Epluchez et épépinez les tomates.

2 Tapissez deux bols vapeur de feuilles de salade. Posez les tomates coupées en deux. Répartissez les raisins secs dans les tomates et salez (une pincée de gros sel). Disposez les tranches de calmars et saupoudrez du mélange d'épices.

3 Recouvrez les tranches de calmars couvertes d'épices avec les blancs de poireaux chiffonnés. Ajoutez les lamelles de tentacule, une noix de beurre et faites cuire 15 min.

4 Servez en essayant de conserver la préparation dans son équilibre.



Astuces

- La saison des calmars est assez courte ; ce petit mollusque est cependant d'un bon rapport qualité-prix.
- Les "petits plus" : servir avec un tartare mixte "thon rouge/saumon" monté à la tapenade d'olives vertes.
- Les boissons conseillées : vin blanc léger et nerveux (Bourgogne Aligoté, Johannisberg du Valais).
- Trois accompagnements :
 - Gâteau de patates douces : écrasez en purée des patates douces cuites à l'eau, incorporez une cuillerée de moutarde forte, des filets d'anchois (avec l'huile de la boîte) et un bouquet d'estragon ciselé. Mettez dans un plat à gratin une heure à four doux.
 - Sauce Florès : mélanger trois yaourts avec 1 g de safran, trois graines de cardamome décortiquées et pilées. Ajoutez 100 g de pistaches concassées.
 - Salade d'endives à l'huile de noix et fromage de chèvre frais.



6 pers.

12 min.

25-30 min.

Ingrédients

- 300 g de crevettes roses (bouquet) décortiquées
- 100 g de petits pois frais ou surgelés
- vinaigre de riz
- feuilles de laitue (normale ou iceberg)
- 2 petits oignons nouveaux
- 50 g de maïzena
- 1 petit ananas
- sel de mer
- cannelle en poudre
- paprika
- gingembre en poudre

Crevettes Jade

1 Enlevez la veine des crevettes (le petit filet noir sur le dos du crustacé) et frottez-les dans un saladier avec la farine de maïzena et le sel de mer. Rincez sous l'eau froide courante et épongez-les soigneusement avec du papier absorbant.

2 Coupez les oignons en très fines rondelles. Mettez les crevettes dans un plat creux avec les oignons, recouvrez de vinaigre de riz et salez. Mettez les petits pois dans un bol vapeur et faites cuire 20 min. (frais) ou 25 min. (surgelés).

3 Mélangez dans un bol 1/3 de paprika, 1/3 de gingembre et 1/3 de cannelle. Disposez dans un bol vapeur les feuilles de salade sur deux ou trois épaisseurs, répartissez dessus les petits pois et posez les crevettes après les avoir passées comme pour une panure dans le bol d'épices doux. Faites cuire 6 min.

4 Coupez l'ananas en cubes (réservez le feuillage pour la décoration) et assaisonnez avec le jus de marinade. Servez le mélange crevettes/petits pois en gardant une feuille de salade en dessous. Disposez l'ananas à côté en le posant sur une de ses feuilles.



Astuces

- Vérifiez que les feuilles de l'ananas soient solidement attachées pour connaître son degré de fraîcheur. Les crevettes doivent être bien brillantes et leur queue recourbée.
- Les "petits plus" : ajoutez des petits cubes de jambon cuit au mélange en fin de cuisson (1 min. au plus). Vous pouvez également saupoudrer le plat de copeaux de parmesan frais avant de servir.
- Les boissons conseillées : bière chinoise du port de Tsing Tao ou vin blanc sec léger (Saint-Véran).
- Trois accompagnements :
 - Un bol de riz cantonnais.
 - Des acharde de pousses de bambou. Une boîte de pousses de bambou coupées en lanières avec une cuillerée d'huile d'olive, une gousse d'ail coupée en fines rondelles, du gingembre frais et une pincée de curcuma.
 - Salade de germes de soja avec des raisins secs blancs, parfumée au coriandre frais et vinaigre de riz.

Baudroie au Curry



4 pers.



10 min.



25 min.

Ingédients

- 800 g de queue de baudroie (lotte)
- grandes feuilles de chou vert
- curry indien
- 25 cl de lait de coco
- 2 mangues vertes
- 1 citron
- bouquet de coriandre
- gros sel
- 100 g d'amandes (fraîches au printemps)

1 **D**étailliez la queue de baudroie en morceaux de 2 ou 3 cm. Disposez les feuilles de chou dans le bol vapeur supérieur. Posez les morceaux de baudroie en laissant dépasser les feuilles de chou sur le côté. Mettez dans le bol inférieur le bol à riz vide pour recueillir le jus de cuisson.

2 **S**aupoudrez de curry les morceaux de baudroie et versez deux cuillères de lait de coco. Faites cuire 5 min. avant de recouvrir les morceaux de baudroie avec les bords des feuilles de chou. Refaites cuire 20 min.

3 **P**elez les mangues vertes et coupez-les en petits cubes d'un demi-centimètre. Arrosez d'un jus de citron et de gros sel, ajoutez de la coriandre ciselée.

4 **S**ervez les morceaux de baudroie enveloppés dans une feuille de chou avec un peu de sauce. Disposez à côté des cubes de mangue. Saupoudrez d'amandes effilées légèrement grillées ou d'amandes fraîches concassées.



Astuces

- La chair de baudroie doit être d'un blanc nacré et brillant. Achetez une queue non dépouillée et faites le faire par votre poissonnier.
- Les "petits plus" : préparez un hachis d'herbes fraîches (ciboulette, menthe, cerfeuil) que vous proposerez sur une tranche de citron dans l'assiette de présentation.
- Les boissons conseillées : vin rouge corsé (Madiran, Fitou).
- Trois accompagnements :
 - Riz blanc cuit à la vapeur avec trois clous de girofle.
 - Salade de fenouil (pied de fenouil coupé en lamelles au vinaigre de cidre et une petite cuillère d'huile d'olive).
 - Têtes de champignons de Paris farcies avec de la brandade de morue mélangée avec de l'anchoïade et un câpre.

Mulet des Sulu



6 pers.

15 min.

20 min.

Ingédients

- Un mulet cabot de 1,2 kg
- 1 saucisse de Toulouse (200 g)
- 500 g de patates douces
- 300 g de tamarillo ou tomate olivette
- 100 g de mie de pain rassis
- bouquet de coriandre et de cerfeuil
- poudres de massalé et de gingembre
- 2 citrons vert
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel de mer

1 Mélangez la chair à saucisse avec la mie de pain, du gros sel de mer et un hachis de cerfeuil et coriandre. Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive. Lavez le mulet à l'eau froide courante en vérifiant qu'il est bien écaillé. Remplir avec la farce.

2 Pelez les patates douces, coupez des tranches épaisses et frottez-les des deux côtés avec une gousse d'ail non épluchée, coupée seulement à une extrémité. Posez ces patates en les alignant régulièrement au centre d'un bol vapeur. Saupoudrez avec de la poudre de massalé et salez.

3 Pelez les tomates ou les tamarillos après les avoir plongées 1 min. dans l'eau bouillante. Répartissez-les au-dessus des patates et saupoudrez avec la poudre de gingembre. Coupez les citrons verts en rondelles fines.

4 Mettez dans une grande feuille de papier aluminium la moitié des rondelles de citron. Posez dessus le mulet farci, puis le reste des rondelles de citron. Salez au gros sel et fermez hermétiquement la paupiette. Faites cuire l'ensemble 20 à 25 min.

Astuces

- Il existe plusieurs variétés de mulet le long des côtes françaises. Vérifiez auprès de votre poissonnier qu'il s'agit de mulet de pleine mer. Les mullets de port ou d'estuaire se nourrissent dans la vase et ont un goût fade.
- Les "petits plus" : améliorez la farce avec de la viande de bœuf séché et des champignons (girolles ou truffes).
- Les boissons conseillées : vin rouge léger (Saint-Nicolas-de-Bourgueil) ou plus parfumé (Chambolle-Musigny).
- Trois accompagnements :
 - Haricots verts cuits avec des gousses d'ail.
 - Purée mixte carottes et céleri.
 - Purée d'oignons au miel (oignons réduits à feu doux dans un peu d'huile d'olive avec une cuillère de miel en fin de cuisson et un hachis de basilic).

Turbot à la Vanille



4 pers.



10 min.



18 + 10 min.

Ingrédients

- 1 kg de turbot ébarbé
- 5 gousses de vanille de Madagascar
- 300 g de champignons noirs séchés
- une boîte d'ananas (300 g)
- 30 g de maïzena
- gros sel de mer
- un jaune d'œuf
- fleur de sel de mer
- 30 cl de crème fraîche

1 Posez le turbot sur un film étirable. Salez. Fendez les gousses de vanille en deux et posez-les "côté ouvert" sur le poisson. Ajoutez l'ananas, coupé en petits dés, et réservez le jus de conservation. Fermez le film étirable hermétiquement. Faites cuire 15 à 20 min. selon l'épaisseur du poisson.

2 Mettez les champignons noirs dans un plat, recouvrez d'eau chaude et laissez gonfler pendant 30 min. Lorsqu'ils sont ramollis, mettez dans un bol vapeur. Mélangez la crème fraîche, le jaune d'œuf et la maïzena dans un ramequin posé dans un autre bol et faites cuire l'ensemble 10 min.

3 Dégagez les gousses de vanille et faites tomber les grains de vanilline dans la sauce, en les raclant et avec une lame de couteau. Battez la sauce avec une fourchette ou un fouet pour la rendre crémeuse en ajoutant un peu de jus d'ananas. Ajustez en sel.

4 Posez les filets de turbot sur un lit de champignons noirs dans chaque assiette et nappez d'un filet de sauce. Mettez quelques dés d'ananas. Servez à côté la sauce vanillée chaude avec le reste des dés d'ananas (réchauffez doucement dans une casserole).



Astuces

- Fruit d'une orchidée, une gousse de vanille doit être d'aspect brun givré et bien gonflée.
- Les "petits plus" : ajoutez à la sauce des crevettes roses et des noix de coquilles Saint-Jacques coupées en petits dés.
- Les boissons conseillées : vin blanc souple et fruité (Tokay pinot gris, Pouilly-Fumé).
- Trois accompagnements :
 - Omelette froide aux pointes d'asperges.
 - Salade de pâtes aux fruits de mer et crème fraîche.
 - Aubergines confites (allumettes d'aubergines cuites dans du vinaigre et du sucre parfumées au gingembre).



4 pers.



15 min.



10-12 min.

Ingrédients

- 200 g de couscous (grains durs moyens)
- 100 g de mérrou
- 100 g de dorade ou cabillaud
- 100 g de mulot
- 60 g de raisins secs
- 40 g de dattes
- 30 g de pois chiches
- 50 g de beurre salé
- 1 cube de bouillon de volaille (50 cl)
- 2 tomates
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 3 navets
- 2 oignons
- feuilles de salade
- sel de mer
- bouquet de cerfeuil
- harissa

Couscous de Tabarka

1 Pelez et épépinez les tomates. Epluchez les courgettes (une bande sur deux) et les navets. Pelez les carottes et les oignons. Coupez en rondelles ou cubes de 3 cm. Posez les légumes, en les mélangeant, dans le bol vapeur du milieu. Saupoudrez avec les pois chiches.

2 Posez les tranches de poisson dans le bol supérieur enveloppées dans des feuilles de salade. Préparez le bouillon de volaille en délayant le cube dans 1/2 litre d'eau chaude. Ajoutez les raisins secs et les dattes dénoyautées. Placez la semoule de couscous dans le bol à riz et versez le bouillon chaud.

3 Laissez reposer la semoule 5 min avant de la placer dans le bol vapeur inférieur. Préparez, la sauce harissa assez liquide avec un peu de bouillon réservé, et intégrez le cerfeuil ciselé. Faites cuire les trois bols vapeur pendant 10 à 12 min.

4 Mélangez la graine de couscous avec le beurre et replacez le bol à riz dans le bol vapeur. Juste avant de servir, refaites chauffer 5 min. à la vapeur. Servez sur les assiettes en mettant une petite cuillerée de sauce harissa sur la graine. Couvrez les morceaux de poisson avec les légumes.



Astuces

- Choisissez les tranches de poissons blancs en fonction de ce qu'il y a sur l'étal de votre poissonnier. Vous pouvez choisir parmi les poissons à chair ferme (lieu, baudroie, rascasse, flétan, saumon, congre, roussette).
- Les "petits plus" : remplacez l'un des poissons par une langouste ou des grandes gambas. Une autre substitution peut être faite avec des noix de coquilles Saint-Jacques.
- Les boissons conseillées : vin rouge léger (Faugères, Saint-Saturnin)
- Trois accompagnements :
 - Rondelles de carottes vapeur au cumin.
 - Sauce huile d'olive avec un hachis abondant d'herbes fraîches et un œuf dur haché.
 - Salade de concombres mi-cuits au gros sel et jus de citron.



4 pers.



10 min.



20 min.

Ingédients

- 800 g de queue de lotte
- 70 g de gingembre frais
- 400 g de chou chinois
- 1 branche de céleri
- 4 petits piments oiseau rouge
- 2 gros piments doux verts
- gros sel de mer
- huile d'olive

Lotte au chou chinois et gingembre

1 Détachez et lavez 5 ou 6 feuilles de chou chinois. Disposez-les dans un bol vapeur en laissant de l'espace sur les bords pour la vapeur. Posez-y la queue de lotte entière sur le dos. Massez la partie ventrale avec trois pincées de gros sel et râpez au-dessus le gingembre frais épluché.

2 Dans un autre bol vapeur, posez la branche de céleri entière. Ouvrez les piments doux de manière à enlever les graines à l'intérieur et glissez-y deux piments oiseau rouge. Disposez à côté de la branche de céleri.

3 Coupez en lanières le chou restant, mettez-les dans un saladier, versez une petite cuillerée d'huile d'olive et ajoutez du gros sel. Remuez bien avec une fourchette ou à la main. Disposez les lanières de chou un autre bol vapeur.

4 Faites cuire 20 min. Disposez le chou chinois aromatisé à l'huile d'olive dans les assiettes. Découpez une darne de lotte (sans arête centrale) par personne et posez-la sur le chou ; ajoutez-y un peu de céleri et de gingembre cuit. Pour la décoration, posez un demi-piment vert et un piment oiseau rouge sur le côté.



Astuces

- La lotte (de son vrai nom la baudroie) est presque toujours vendue étêtée et dépouillée. Vérifiez que la chair soit restée ferme et d'un blanc nacré.
- Les "petits plus" : ajoutez quelques grains de genièvre et des baies rouges (poivre rouge) dans le chou pour la cuisson. Versez un filet d'huile d'olive bien fruitée (couleur verte) sur les darnes de lotte au moment de servir.
- Les boissons conseillées : thé vert ou vin rouge léger et fruité (Saint-Nicolas de Bourgueil).
- Trois accompagnements :
 - Riz au curcuma : tapissez le bol à riz d'un film de papier étirable (le curcuma est une épice très colorée), mettez 150 g de riz, une cuillerée de curcuma, du sel et deux verres d'eau. Faites cuire à la vapeur 25 min.
 - Salade de chou au soja : coupez 200 g de chou chinois en lamelles, assaisonnez avec deux cuillères de sauce soja et un jus de citron.
 - Rougail pistache : passez au mixer 100 g de cacahouètes avec deux cuillères de concentré de tomate, 10 g de gingembre et une pointe de piment oiseau. Servir très frais.

Thon aux dattes



4 pers.



15 min.



10 + 10 min.

Ingédients

- 1 kg de thon Germon en tranches
- 500 g de dattes
- 2 courgettes
- 2 poivrons (1 jaune et 1 rouge)
- 4 cl de vinaigre
- 2 gousses d'ail
- 20 g de gingembre râpé
- gros sel de mer

1 Epluchez et coupez en fines rondelles les gousses d'ail. Dénoyautez les dattes, introduisez un peu de gingembre et une rondelle d'ail dans chaque datte. Laver les poivrons et ouvrez-les d'une fente, enlevez les graines. Introduisez les dattes dans les poivrons par la fente.

2 Posez les poivrons dans un bol vapeur en plaçant la fente vers le haut et ajoutez le vinaigre. Faites cuire 10 min. Coupez les courgettes en fines lanières dans le sens de la longueur.

3 Tapissez un autre bol vapeur avec la moitié des lanières de courgettes, posez les tranches de Germon. Disposez par dessus le reste de courgettes, salez l'ensemble avec du gros sel de mer.

4 Faites cuire l'ensemble 10 min. Servez dans une assiette en disposant les tranches de Germon sur les courgettes, disposez à côté quelques dattes et un morceau de poivron de chaque couleur. Arrosez le poisson avec le jus de cuisson (vinaigre).



Astuces

- Le germon est un thon blanc assez rare sur les étals dont il faut profiter car c'est le plus savoureux.
- Les "petits plus" : Disposez des fines tranches d'œufs de cabillaud sur les tranches de thon et une cuillerée d'œufs de truite.
- Les boissons conseillées : vin blanc sec (Condrieu) ou vin rouge souple (Mercury).
- Trois accompagnements :
 - Riz blanc.
 - Salade de tomates et concombres au yaourt et cerfeuil.
 - Kiwi de Tasmanie : mixer la chair de trois kiwis avec autant de fromage blanc, une cuillère de moutarde en grains et ajoutez 100 g des petites crevettes roses.



6 pers.

15 min.

10-15 min.

Ingrédients

- 6 ou 12 étrilles
- 3 petits tourteaux (femelles)
- 100 g de jeunes feuilles d'épinards
- une botte de fanes de radis
- une botte de cresson
- concentré de tomate
- gingembre frais
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon blanc
- sel de mer
- coriandre

Roumazave de Crabes

1 Détachez les pinces des tourteaux en les tordant. Faites détacher les coffres (partie intérieure du crabe) par votre poissonnier si vous ne savez pas le faire. Nettoyer les barbes et les laitances. Lavez les fanes de radis, le cresson et les feuilles d'épinards. Mélangez toute cette verdure.

2 Répartissez dans les deux bols vapeur supérieurs, la moitié du mélange de verdure. Dégagez les gousses d'ail et l'oignon, coupez-les en fines rondelles. Répartissez sur la verdure. Veillez à laisser un espace sur le pourtour des bols vapeur.

3 Posez côte à côte les étrilles entières, les coffres et les pinceaux de tourteaux. Râpez au-dessus du gingembre frais. Recouvrez avec le restant du mélange de verdure. Salez copieusement.

4 Dans le bol à riz, délayez avec un verre d'eau le concentré de tomate, ajoutez une peu de gingembre râpé. Placez-le au centre du bol inférieur. Faites cuire 10 à 15 min. Servez en arrosant du jus de tomate délayé (additionné du jus de cuisson des bols supérieurs). Ajoutez un peu de coriandre ciselée.



Astuces

- Un crabe doit être acheté en soupesant et donner l'impression d'être lourd. La carapace ne doit pas paraître grise et la queue, repliée sous la carapace, doit être légèrement soulevée.
- Les "petits plus" : ajoutez des langoustines et gambas aux crabes.
- Les boissons conseillées : thé noir glacé et légèrement sucré. Vin rosé léger (La Cadière, Listel Gris).
- Trois accompagnements :
 - Dip de citron vert : fromage blanc de chèvre mélangé avec un piment oiseau écrasé, de la ciboulette ciselée et deux citrons verts pelés et détaillés en quartiers.
 - Rougail tomate : tomate pelée hachée avec un jus de citron, un peu de gingembre et une cuillerée d'huile d'olive.
 - Riz blanc cuit à la vapeur.



4 pers.



15-20 min.



5 + 10 min.

Ingrédients

- 400 g de crevettes roses
- 200 g de fèves fraîches
- 1 laitue entière
- 20 cl de sauce soja
- 10 g de mélange "cinq-épices"

Paupiettes de Crevettes en feuilles de laitue

1 Décortiquez les crevettes en gardant juste l'extrémité de la queue. Retirez la veine (noire) passant sur la partie supérieure. Sortez les fèves de leur écorce et enlevez la peau translucide de chaque fève en l'incisant avec un couteau aiguisé.

2 Détachez toutes les feuilles de salade et posez-les dans un bol vapeur. Dans un autre bol, disposez les fèves. Faites cuire 5 à 10 min.

3 Préparez 4 paupiettes en croisant les feuilles de salade, (placez en priorité les grandes feuilles vertes à l'extérieur). Posez les crevettes décortiquées et les fèves, saupoudrez de mélange "cinq-épices".

4 Refermez les paupiettes en croisant et serrant bien les feuilles de laitue. Mettez les paupiettes dans un bol vapeur. Versez un filet de sauce soja. Faites cuire 10 min.



Astuces

- Les Cinq-épices sont une poudre mélangeant de la cannelle, du poivre de Sichuan, des clous de girofles, du fenouil et de l'anis, que l'on trouve dans le commerce. Mais vous pouvez réaliser vous même ce mélange en faisant varier les différents ingrédients selon votre goût.
- Les "petits plus" : vous pouvez mélanger ou remplacer une partie des crevettes par des coquillages (coques, Saint-Jacques, ormeaux).
- Les boissons conseillées : vin blanc sec léger (Saint-Véran, champagne).
- Trois accompagnements :
 - Salade de haricots Mungo (soja) à l'huile de noisette avec un hachis d'oignons de printemps et de ciboulette.
 - Tranche de cake au bacon et aux olives noires et vertes.
 - Caviar d'aubergines.



6 pers.

10 min.

15 min.

Ingrédients

- 1 kg de thon
- 200 g d'oignons grelot
- 50 g de poivre vert frais
- 50 g de gingembre
- 3 piments rouges
- 2 cuillerées de curcuma
- 5 gousses d'ail
- 5 cl d'huile
- 15 cl de vinaigre

Thon Vindaye

1 Faites saisir les tranches de thon (3 min. de chaque côté) dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse. Coupez-les, après avoir enlevé l'arête centrale et la peau, en morceaux de la taille d'une bouchée.

2 Mettez le vinaigre, le poivre vert et les gousses d'ail entières, dans le bol à riz. Disposez-le dans le bol vapeur inférieur. Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles fines et écrasez les piments.

3 Posez sur un papier sulfurisé les morceaux de thon, répartissez l'oignon et les piments. Saupoudrez avec le curcuma et le gingembre râpé. Refermez le papier en papillote.

4 Faites cuire 15 min. les morceaux de thon et le vinaigre avec l'ail. Mettez le thon dans un plat, versez le vinaigre et l'huile. Mélangez. Vous pouvez servir chaud ou froid.

Astuces

- Le thon rouge est régulièrement vendu frais. Sa chair doit être rouge vif et brillante. Vous pouvez laisser un peu rassir le thon (deux jours au réfrigérateur) avant utilisation.
- Les "petits plus" : ajoutez à la préparation des quartiers de citron épluchés, et pelés de leur peau fine, avant cuisson.
- Les boissons conseillées : vin rouge souple (Gigondas).
- Trois accompagnements :
 - Salade de tomates détaillées en quartiers avec un jus de citron et une cuillerée d'huile d'olive.
 - Pousses de bambous blanchies, sauce soja et sésame.
 - Cubes de mangue verte et concombre passés à la vapeur, et marinés 1/2 heure dans une terrine avec un jus de lime, du sel de mer, une cuillère de muscade et paprika.



4 pers.



45 min.



15 min.

Ingrédients

- 250 g de carottes
- 300 g de chou
- 200 g de haricots verts
- 100 g de chou-fleur (bouquets)
- 3 gousses d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 1 oignon rouge
- 1 cuillère de curcuma
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 1 cuillère de vinaigre de xérès
- 1 piment oiseau
- 1 cuillère de gros sel de mer

Achards façon Ambanivolo

Pelez les carottes, équeutez les haricots et videz le piment. Coupez tous ces légumes et le chou en lamelles fines de 3 mm d'épaisseur (les haricots dans le sens de la longueur). Mettez-les dans un saladier avec les petits bouquets de chou-fleur et le gros sel. Malaxez à la main pendant 3 min. , couvrez d'un torchon et laissez reposer pendant une heure.

Epluchez les gousses d'ail et coupez-les en très fines tranches. Mettez-les dans un ramequin avec l'huile, le gingembre râpé et le curcuma. Mélangez et placez dans le bol vapeur inférieur. Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles et mettez-les dans les autres bols vapeur. Répartissez au-dessus le mélange de légumes et faites cuire 15 min.

Remettez les légumes encore craquants dans un saladier, versez dessus l'huile chaude, mélangez avec une cuillère avant de verser le vinaigre bouillant (chauffé dans une casserole).

Couvrez et laissez refroidir. Cette préparation peut rester au réfrigérateur plusieurs jours à condition d'être bien tassée dans une terrine et recouverte d'huile.



Astuces

- Achetez un chou-fleur très blanc et sans petites taches. Préférez de l'ail "rose d'Albi" "frais" (de mi-juin à mi-août) mais enlevez le germe vert central pour le rendre plus digeste.
- Les "petits plus" : les achards de légumes peuvent accompagner un plat principal de poisson ou un curry de viande. La présence d'un piment n'est pas indispensable pour ceux qui n'aiment pas les saveurs trop corsées.
- Les boissons conseillées : vin blanc moelleux sans être liquoreux (Quarts-de-Chaume, Gewurstraminer).
- Trois accompagnements :
 - Riz blanc cuit à la vapeur.
 - Laitue iceberg coupée en lamelles assez larges et assaisonnée d'une sauce moutarde à l'estragon.
 - Une tranche de pain grillé avec une tranche de jambon cru.

Idées de Menus

Recettes



Œuf Cocotte au Coco	p 58
Colin aux Épinards	p 44
Fondue Mongol	p 59
Saumon de l'Aber Wrach	p 49
Flans Colombo	p 60
Limande St-Michel	p 43
Calmars de Timor	p 61
Cabillaud à la Choucroute.....	p 41
Crevettes Jade	p 62
Congre aux Poires	p 50
Baudroie au Curry	p 63
Courgettes auburn.....	p 51
Mulet des Sulu.....	p 64
Miscellanées de Lieux.....	p 37
Achards façon Ambanivolo.....	p 72
Turbot à la Vanille.....	p 65
Panaché aux 2 tapenades	p 14
Lasagne d'Aubergine.....	p 31
Couscous de Tabarka.....	p 66
Terrine Grand Large	p 40
Lotte au chou chinois et au gingembre.....	p 67
Courgettes,Aulx & Champignons confits.....	p 30
Thon aux dattes	p 68
Tian de Potiron citronné.....	p 28
Roumazave de Crabes.....	p 69
Moule à la Catalane.....	p 17

Idées de Menus

Recettes



Paupiettes de crevettes en feuilles de laitue.....	p 70
Salade des Roches	p 16
Risi à la sicilienne.....	p 29
Thon Vindaye	p 71
Lisettes de Dieppe	p 36
Courgettes, Aulx & Champignons noirs	p 30