

# Cuisiner la Normandie

44 recettes proposées par les chefs normands

# La Mer

poissons, coquillages et crustacés





# La pêche en Normandie

Avec 600 km de côtes, la Normandie a une longue tradition de pêche. Dès le 16<sup>ème</sup> siècle, des bateaux partaient plusieurs mois sur les bancs de Terre-Neuve pêcher la morue qu'ils séchaient ou salaient pour la conserver. Plus tard, des navires capturaient en mer du Nord du cabillaud et du hareng transformés dans les nombreuses saurseries de Fécamp, de Dieppe et du Tréport. Au 19<sup>ème</sup> siècle se développe, à Granville, la pêche de l'huître plate (encore appelée pied de cheval) : les bisquines partaient en caravane pour « draguer » les huîtres qui étaient conservées en marinade pour les expédier à la capitale. Avec la raréfaction des espèces, la plupart de ces pêches ont disparu et ont laissé place à une pêche locale de poissons, coquillages et crustacés.

## 3<sup>ème</sup> région de pêche

Forte de 730 navires qui débarquent chaque année près de 80 000 T de produits de la mer, la Normandie est aujourd'hui la 3<sup>ème</sup> région de pêche en France. Parmi les 85 espèces débarquées, les coquillages ont pris une part prépondérante avec les bivalves (pétoncle, amande, praire, moule soit 15 000 T), le bulot (10 000 T) et la coquille Saint-Jacques (8 300 T). Granville est d'ailleurs le 1<sup>er</sup> port de pêche de coquillages en France.

De nombreuses variétés de poissons sont capturés sur les différentes côtes : les plus courants sont les squales (4 700 T), les poissons plats (plie, sole, limande soit 4 200 T), le hareng (2 500 T), le rouget grondin (2 500 T), le maquereau (1 800 T), la dorade grise (1 800 T) et la raie (1 400 T).

Les céphalopodes (encornet, seiche soit 7 000 T) ont pris une part importante de la débarque normande.

Un peu en retrait, les crustacés (homard, tourteau, araignée soit 1 100 T) n'ont rien à envier à leurs congénères, au moins pour leur qualité.

## Une qualité contrôlée

Depuis plusieurs années, la Normandie développe des démarches qualité afin de proposer les meilleurs produits possibles.

Normandie Fraîcheur Mer propose, aujourd'hui, plusieurs produits soumis à des cahiers des charges stricts garantissant la provenance, la fraîcheur et la qualité :

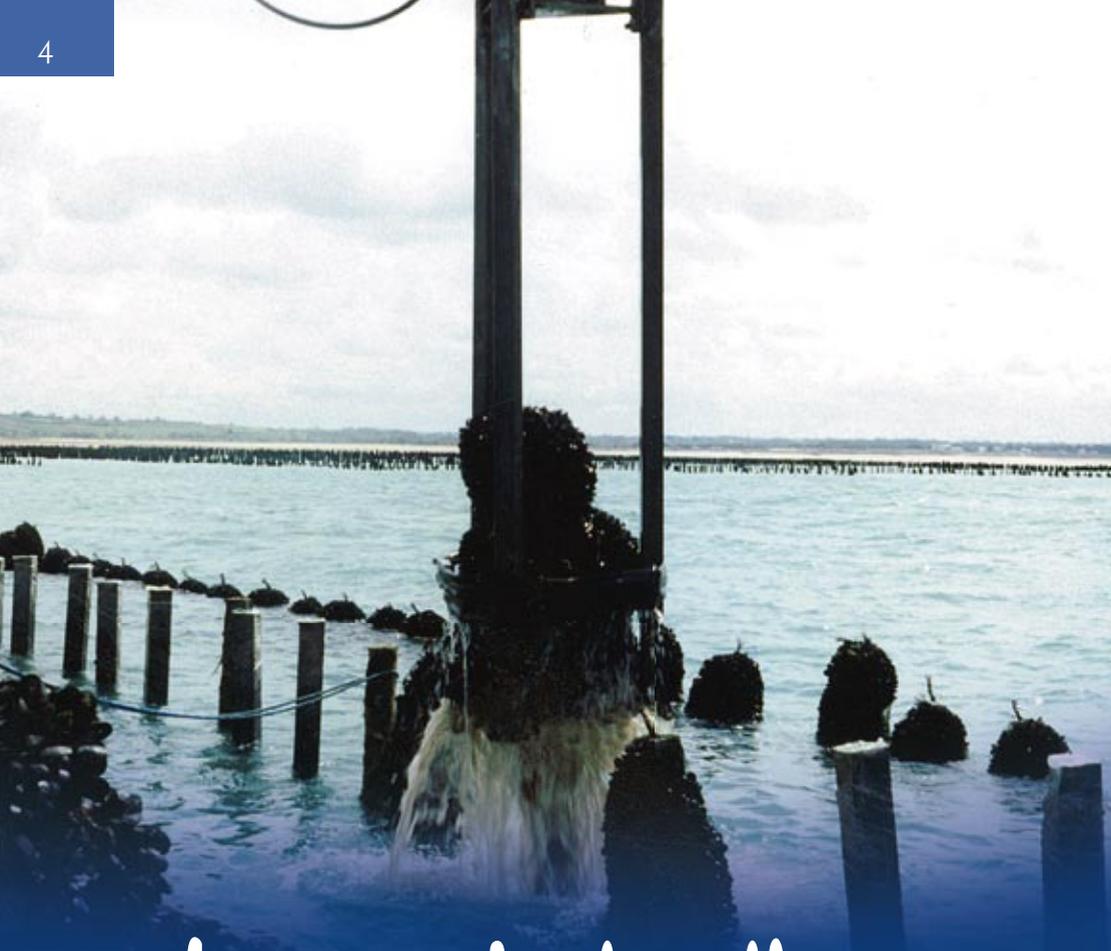
- la coquille Saint-Jacques de Normandie Label Rouge
- le bar de ligne de Normandie
- le homard de Normandie
- les moules de Barfleur
- le poisson sauvage débarqué en Normandie.

De même, la démarche qualité Fraîcheur du Littoral de Haute-Normandie assure une qualité maximale des poissons tels que la sole, la plie, le maquereau, le rouget barbet, le grondin rouge et le bar par la mise en place de cahiers des charges rigoureux. La CCP (Certification de Conformité Produit) sur les noix de coquilles Saint-Jacques certifie une fraîcheur optimale et un décorticage manuel des coquilles.

La marque collective « Gourmandie » a agréé des produits normands frais ou transformés garantissant leur origine, leur qualité et leur saveur.

## Les chiffres clés de la pêche

- 3<sup>ème</sup> région française avec 80 000T
- 1<sup>ère</sup> région pour la coquille Saint-Jacques
- 1<sup>ère</sup> région pour le bulot
- 1<sup>ère</sup> région pour la praire
- 730 navires
- 3 250 pêcheurs professionnels.



# La conchyliculture en Normandie

La conchyliculture est l'élevage des coquillages : en Normandie, elle rassemble l'ostréiculture (l'élevage des huîtres), la mytiliculture (l'élevage des moules de bouchot) et la vénériculture (l'élevage des palourdes). Ouvert sur la mer de la Manche, le littoral normand s'étend sur 600 km. Sur cet espace, les conchyliculteurs ont pu développer l'élevage des huîtres et des moules. La Normandie est aujourd'hui la 1<sup>re</sup> région conchylicole de France.

## L'ostréiculture

L'ostréiculture démarre véritablement vers 1880 à St Vaast la Hougue et se fait à même le sol.

L'activité connaît une expansion dans les années 1960 dans ce secteur, mais également sur la Côte Ouest de la manche et la Baie des Veys (Calvados), avec une nouvelle technique d'élevage dite en « poches surélevées ».

La culture de l'huître en Normandie est relativement récente mais la tradition « huîtrière » y est beaucoup

plus ancienne. En effet, jusque vers les années 1870, les huîtres plates (pied de cheval) étaient pêchées sur le littoral de St Vaast, Granville et Courseulles sur mer. C'est dans la seconde moitié du 19<sup>ème</sup> siècle que la pêche décroît et que les bancs d'huîtres s'épuisent. C'est ainsi que l'ostréiculture se crée.

La Normandie est devenue aujourd'hui la 1<sup>re</sup> région de production en France avec une récolte de 28 000 T par an.

## Elle se répartit en 4 bassins :

### Côte Ouest de la Manche

Avec les plus forts courants d'Europe, l'eau peut se retirer à plus de 6 km de la côte, laissant apparaître une vaste plaine aménagée de parcs. Le brassage de ces courants et du vent du large font de l'huître de la Côte Ouest, un mets au goût corsé et iodé, apprécié des amateurs d'huîtres fines.

### Baie des Veys et Utah Beach

L'apport régulier d'eau douce, provenant des rivières voisines, fait de ce site le lieu des meilleures « pousses » du littoral français, tant pour l'élevage que pour l'affinage. L'abondance de phytoplancton nourrit une huître qui deviendra charnue au goût très doux et croquant.

### Côte Est St Vaast la Hougue

Protégés des vents d'Ouest, les parcs s'étalent dans 2 anses limitées par le Fort de la Hougue et la Tour Vauban. Cette configuration exceptionnelle est propice à l'élevage et fait de l'huître de St Vaast la Hougue la plus prestigieuse et réputée pour son fameux goût de noisette.

### Côte de Nacre

Plus jeune bassin de France, ce site, encadré par une « mer ouverte » et bordé de marais côtiers, est un secteur où l'huître se développe très rapidement pour donner un produit charnu, ferme et savoureux à mi-chemin entre l'huître d'Isigny et de St Vaast.

## La mytiliculture

L'élevage des moules sur des bouchots (pieux) a été créé dans la baie de l'Aiguillon, en Charente Maritime.

Il consiste d'abord à capter les bébés moules (naissains) sur des cordes au printemps. En mai, les cordes sont disposées sur des portiques en bois (chantiers) pour que le naissain se développe jusqu'à la fin de l'été. A partir de juillet, les cordes sont enroulées en spirale sur les bouchots et habillées d'une « jupe » pour repousser les crabes et les prédateurs. Durant l'hiver et le printemps, les moules vont se développer et sont entourées de filets (catinage) pour qu'elles ne soient pas emportées par une tempête. Au bout

d'un an, elles sont cueillies mécaniquement, lavées et triées.

La mytiliculture a d'abord pris son essor sur la façade atlantique et en 1958, par manque de place, quelques mytiliculteurs de Charron s'établissent près de Cancale. Dès 1960, les normands prennent exemple sur leurs voisins et développent rapidement les surfaces d'exploitation sur la côte Ouest de la Manche, de Granville à Pirou.

Aujourd'hui, la Normandie est la 1<sup>re</sup> région d'élevage de moules de bouchot avec une récolte de 18 000 T par an.



## La coquille Saint-Jacques (Pecten maximus)

### Biologie

Ce mollusque bivalve hermaphrodite vit sur des fonds sablo-vaseux et coquilliers, à des profondeurs comprises entre 10 et 80 mètres. La coquille Saint-Jacques, dont la glande génitale s'appelle le corail, se reproduit l'été. La croissance et l'âge de reproduction varient en fonction des secteurs de pêche. Dans la baie de Granville, la reproduction de la coquille blanche (sans corail durant la majeure partie de la période de pêche) se fait à partir de 2 ans et demi (taille de 10,2 cm). Dans le gisement classé de la Baie de Seine, la reproduction a lieu dès l'âge de 2 ans (taille de 11 cm).

### Saisonnalité

La pêche est fermée en France de la mi-mai à début octobre, période de reproduction.

### Pêche

Elle est capturée à l'aide de dragues souples montées sur ressorts appelées dragues anglaises tractées par des bateaux effectuant de courtes marées. Cette pêche artisanale est très réglementée, tant pour la quantité que la durée de pêche.

### Débarque en Normandie

8 300 tonnes à Port en Bessin, Dieppe, Grancamp-Maisy, Granville et Fécamp.

### Le saviez-vous ?

Depuis 2002, la Normandie vous propose sa coquille Label Rouge : un produit très frais, corailé avec une grosse noix, disponible uniquement de fin novembre à mi-avril.

## Étagée de tripe fertoise et Saint-Jacques

### Marché pour 4 personnes

- 4 morceaux de panse de bœuf
- 2 carottes de Créances
- 1 poireau
- 1 oignon
- Cidre A.O.C. Pays d'Auge
- 4 coquilles Saint-Jacques de Normandie Label Rouge
- Pluches de persil
- Sel et poivre
- 4 épices

### Progression

- ▶ Dans une cocotte, cuire 2 à 3 heures la panse de bœuf à plat avec la garniture aromatique, carottes, poireau, oignon.
- ▶ Couper dans la panse des disques réguliers avec un découpoir du même diamètre que les noix de Saint-Jacques.
- ▶ Dresser les étagées, une rondelle de tripe, la noix de Saint-Jacques crue, une rondelle de carotte, et une nouvelle rondelle de tripe.
- ▶ Tenir le tout avec une pique en bois.
- ▶ Faire réduire de moitié le jus de tripe.
- ▶ Y pocher les étagées.
- ▶ Servir chaud avec le jus parsemé de pluches de persil.

**Franck QUINTON** Le Manoir du Lys - La Croix Gauthier - Rte de Juvigny - 61140 Bagnoles de l'Orne - Tél. 02.33.37.80.69

## Normandises de Saint-Jacques

### Marché pour 4 personnes

- 16 noix de Saint-Jacques Normandes
- 16 tranches d'andouilles de Vire
- 25 cl de cidre brut de Normandie
- 20 cl de crème de Normandie liquide
- Sel et poivre
- 16 piques en bois
- Marmelade de pommes à la cannelle
- 1 branche d'aneth

### Progression

- ▶ Laver les Saint-Jacques et les mettre dans un plat.
- ▶ Placer une tranche d'andouille sur chacune et faire tenir avec une pique en bois.
- ▶ Réduire le cidre au deux tiers, ajouter la crème et laisser réduire à nouveau 2 mn.
- ▶ Assaisonner.
- ▶ Chauffer la marmelade de pommes.
- ▶ Cuire les Saint-Jacques à la vapeur 7 à 8 mn et les dresser sur l'assiette. Enlever les piques en bois délicatement sans casser l'andouille devenue plus fragile.
- ▶ Disposer la marmelade au centre de l'assiette, intercaler la sauce et les Saint-Jacques, un brin d'aneth au-dessus.

**Franck DUGAST** Auberge du vieux tour - Le Bourg - 14800 Canapville - Tél. 02.31.65.21.80



## L'huître (Crassostrea gigas)

### Biologie

L'huître est un bivalve qui se nourrit en filtrant l'eau de mer pour capter les particules nécessaires à son alimentation et l'oxygène nécessaire à sa respiration. Elle est hermaphrodite : elle change de sexe chaque saison ou après chaque émission de semence. Elle se reproduit une ou plusieurs fois pendant l'été : c'est à cette période que l'huître est laiteuse.

### Saisonnalité

L'huître peut se consommer toute l'année.

### Élevage

Elle est élevée 3 à 4 ans dans des poches situées sur des tables de 30 à 80 cm de hauteur et découvertes lors des marées. Régulièrement, l'éleveur retourne les poches ou les remonte dans son atelier pour trier les huîtres et les reconditionner selon leurs tailles afin d'uniformiser la croissance.

### Récolte en Normandie

28 000 tonnes sur les côtes Ouest et Est de la Manche et sur les côtes du Calvados.

### Le saviez-vous ?

Il existe en Normandie 4 crus d'huîtres avec des saveurs spécifiques : côte Ouest, côte Est - Saint Vaast, Baie des Veys - Utah Beach et côte de Nacre.

## Huîtres de Normandie en gelée

### Marché pour 4 personnes

- 16 huîtres de Saint-Vaast
- 2 feuilles de gélatine
- 1 échalote
- Poivre du moulin
- Poivre de setchuan
- Ciboulette, cerfeuil

### Progression

- ▶ Ouvrir de belles huîtres de Normandie.
- ▶ Réserver le jus.
- ▶ Décoquiller en ôtant l'attache.
- ▶ Faire fondre les feuilles de gélatine dans 2/3 de jus d'huître et 1/3 d'eau avec l'échalote hachée.
- ▶ Ajouter les poivres, la ciboulette et le cerfeuil.
- ▶ Laisser prendre au froid jusqu'à obtention d'une fine gelée.
- ▶ Remettre chaque huître dans une coquille.
- ▶ Ajouter une cuillère à café de gelée.

Patrick RAMELET Auberge du Beau Lieu - Le Fossé - 76440 Forges les Eaux - Tél. 02.35.90.50.36

## Huîtres creuses d'Isigny à la pomme et au cidre

### Marché pour 4 personnes

- 24 huîtres d'Isigny
- 80 g de champignons
- 2 pommes reinette
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 40 cl de cidre du Bessin
- 40 g de beurre normand
- Gros sel
- Algues

### Progression

- ▶ Ouvrir les huîtres.
- ▶ Garder les coquilles et les placer sur une plaque à four.
- ▶ Mettre les huîtres dans une petite casserole avec leur jus.
- ▶ Réduire le cidre à sirop, ajouter un peu du jus d'huîtres, réduire quelques instants, ajouter la crème en plusieurs fois et monter au beurre.
- ▶ Pendant ce temps, chauffer les coquilles.
- ▶ Cuire les pommes et les champignons, en paysanne, au beurre.
- ▶ Chauffer les mollusques jusqu'à frémissement.
- ▶ Avec une cuillère, remplir les coquilles avec les pommes et champignons et placer les huîtres.
- ▶ Présenter en assiette creuse sur les algues et le gros sel et terminer en nappant les huîtres de sauce bouillante.

Christian GIRAULT Auberge de l'Abbaye - 2, rue de la libération - 14950 Beaumont en Auge - Tél. 02 31 64 82 31

# Les huîtres creuses de Normandie en nage glacée de cornichons

## Marché pour 4 personnes

- 24 huîtres de la côte Ouest calibre 4
- 250 g de Crème A.O.C. d'Isigny
- 1 branche d'estragon
- 1 douzaine de cornichons
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérés
- Gélatine en feuille
- 3 Échalotes
- 7 cl de vin rouge
- 3 cl de vinaigre de vin rouge
- 1 éclat de feuille de laurier
- 1 pincée de fleurs de thym
- 1 pincée de mignonnette de poivre, sel

## Progression

- ▶ La veille, préparer les échalotes mauves: les éplucher, les tailler en fines rouelles afin de dégager de petits anneaux.
- ▶ Les déposer dans une petite casserole puis ajouter le vin, le vinaigre de vin, le laurier, le thym et la mignonnette.
- ▶ Porter à ébullition 3 mn, mettre hors du feu et couvrir.
- ▶ Le jour même, ouvrir les huîtres puis les décoquiller sans les meurtrir en conservant leur jus. Veiller à éliminer les petits éclats de coquilles. Nettoyer les coquilles qui serviront au dressage.
- ▶ Filtrer le jus et le coller avec la gélatine à raison de 5 feuilles (12,5 g) par litre, soit ½ feuille pour 100 g. Ne pas faire bouillir le jus afin de ne pas le dénaturer.
- ▶ Monter la crème afin de lui donner la texture d'une chantilly, ajouter le xérés, l'estragon ciselé, le sel et le poivre.
- ▶ Tailler 24 lamelles de cornichons dans le sens de la longueur. Hacher finement les autres cornichons.
- ▶ Lorsque la gelée, réservée au réfrigérateur quelques heures, aura pris, la casser avec un fouet (elle doit avoir la consistance d'un coulis), puis ajouter une cuillère à soupe de hachis de cornichon.
- ▶ Disposer, sur chaque assiette, un lit de gros sel afin de coller les coquilles d'huîtres.
- ▶ Dans chaque coquille, déposer une noisette de crème à l'estragon, une lamelle de cornichon, puis une huître.
- ▶ Napper l'huître avec une cuillère à café de gelée et surmonter d'une échalote mauve.

Laurent CESNE La Marine - 11, rue Paris - 50270 Barneville-Carteret - Tél. 02.33.53.83.31

# Huître de Normandie chaude à la florentine

## Marché pour 4 personnes

- 4 douzaines d'huître d'Isigny N°2
- 1 kg d'épinard frais
- 150 g de beurre salé
- 2 échalotes de taille moyenne
- 1 cl de vin blanc
- Chapelure
- 2 cl de crème fraîche épaisse de Normandie
- Sel, poivre

## Progression

- ▶ Eplucher et laver les épinards, les faire fondre dans 50 g de beurre, assaisonner.
- ▶ Une fois fondus, crémier légèrement.
- ▶ Ouvrir les huîtres, séparer les huîtres de leurs coquilles, les pocher dans leur jus avec le vin blanc et les échalotes et présenter les coquilles dans les 4 assiettes.
- ▶ Mettre dans le fond de la coquille une couche d'épinards, puis l'huître pochée, réduire le jus de cuisson, crémier et lier au beurre, napper les huîtres de sauce et saupoudrer de chapelure.
- ▶ Gratiner au four ou salamandre et déguster.

Fabrice CAZEAUX L'Auberge du Président - 70, rue de l'abbaye - 27260 Corneilles - Tél. 02.32.57.80.37

# Espuma d'huître

## Marché pour 4 personnes

- 12 huîtres de Saint-Vaast
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 échalotes
- 1 morceau de concombre
- Persil
- 1 pomme
- 5 cl de vinaigre
- 2 feuilles de gélatine
- 100 g de crème fleurette
- Sel et poivre

## Progression

- ▶ Ouvrir les huîtres, tout en gardant le jus filtré.
- ▶ Eplucher et ciseler les échalotes, faire suer avec une noisette de beurre, ajouter les huîtres, mouiller avec 200 g de jus des huîtres.
- ▶ Ajouter la gélatine préalablement trempée et pressée, incorporer la crème et mixer.
- ▶ Passer à l'étamine, verser dans un siphon. Pour que la pression soit assez forte dans le siphon, mettre une première cartouche de gaz, la retirer puis mettre une deuxième. Réserver au frais.
- ▶ Détailler le reste des légumes en fine brunoise, faire suer et déglacer avec un trait de vinaigre, assaisonner de sel, de poivre et parsemer de persil ciselé.
- ▶ Servir tiède dans les coquilles et garnir au dernier moment d'espuma d'huître.

Cyrille BERLAND Les Toques Rebelles - 8, rue des compagnons - 14000 CAEN - Tél. 02.31.53.63.91

# Huîtres au Pommeau et foie gras

## Marché pour 4 personnes

- 24 Huîtres de Normandie
- 1 escalope de foie gras cru
- 3 cuillère à soupe de beurre d'Isigny
- 30 cl de Pommeau de Normandie
- 1 échalote
- 20 cl de crème fraîche
- 3 jaunes d'œuf
- Sel et poivre
- 1 kg de gros sel

## Progression

- ▶ Ouvrir les huîtres, les retirer de la coquille et récupérer le jus.
- ▶ Disposer une couche de gros sel sur une plaque allant au four, y poser les coquilles lavées.
- ▶ Mettre à chauffer le Pommeau avec 5 cl de jus d'huîtres et l'échalote hachée.
- ▶ Ne pas faire bouillir (juste frémir).
- ▶ Plonger les huîtres environ 30 secondes et les disposer dans les coquilles.
- ▶ Découper l'escalope de foie gras en fines tranches et recouvrir les huîtres.
- ▶ Porter le cidre à ébullition, verser la crème et laisser réduire.
- ▶ Fouetter les jaunes d'œuf avec une cuillère à soupe d'eau pour les lier.
- ▶ Verser ce mélange au cidre et fouettez jusqu'à épaississement.
- ▶ Verser sur les huîtres et les passer sous le grill pendant 5 mn.

Isabelle CHAMPAGNE Le Clos Joli - 6 Boulevard Labbé - 61140 Bagnoles de l'Orne - Tél. 02.33.37.86.33



## La moule de bouchot (*Mytilus edulis*)

### Biologie

La moule est un bivalve qui filtre l'eau pour respirer et pour retenir le plancton dont elle se nourrit. Son byssus, un écheveau de filaments se terminant par des ventouses, lui permet de se fixer.

### Saisonnalité

La moule se consomme à sa pleine maturité, entre juin et février.

### Élevage

Elle naît au début du printemps, le naissain est récolté sur des cordes tendues horizontalement et se développe jusqu'à la fin de l'été. Ensuite, elles sont enroulées en spirale autour de bouchots, des pieux plantés dans le sol et protégées contre les intempéries et les prédateurs. Au bout d'un an, les moules sont cueillies mécaniquement.

### Récolte en Normandie

18 000 tonnes sur les côtes Ouest et Est de la Manche.

### Le saviez-vous ?

On pêche aussi 5 000 à 10 000 tonnes de moules à la drague au large de Barfleur dans le Cotentin.

## Cassolette de lieu noir et moules marinières

### Marché pour 4 personnes

- 480 g de lieu noir
- 160 g de moules fraîches
- 10 cl de vin blanc
- 50 g d'échalote
- 1 cs de fumet de poisson
- 10 cl de crème fraîche
- 160 g de riz long
- 80 g de brunoise de légumes
- Huile et citron
- 5 g de beurre de Normandie
- 50 g d'oignons
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Faire suer les oignons ciselés et la brunoise de légumes dans l'huile et le beurre.
- ▶ Ajouter le riz et le nacrer (le riz doit être translucide).
- ▶ Mouiller avec de l'eau et mettre à cuire 1 heure au four à 150°.
- ▶ Couper le lieu noir en dés de 20 g et les faire revenir avec 2,5 g de beurre.
- ▶ Ajouter les échalotes ciselées, les moules fraîches et laisser mijoter à feux doux.
- ▶ Réduire le vin blanc avec l'échalote.
- ▶ Ajouter le fumet de poisson, la crème et porter à ébullition.
- ▶ Laisser cuire 10 mn à feux doux puis mixer.
- ▶ Verser la sauce dans la poêle du lieu et assaisonner.

Paulo FERREIRA Lycée Jean Monet - 2, rue Jean Monnet - 61400 Mortagne-au-Perche

## Moules à la normande

### Marché pour 4 personnes

- 2 l de moules
- 40 g de beurre A.O.C. d'Isigny
- 1 échalote hachée finement
- 120 g de crème A.O.C. d'Isigny
- 10 cl de cidre du Pays d'Auge brut
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 jaune d'œuf
- Poivre

### Progression

- ▶ Dans une cocotte mettre le beurre, l'échalote hachée, le poivre et faire suer.
- ▶ Ajouter le cidre et les moules, couvrir, mettre sur feu vif et porter à ébullition.
- ▶ Quand les moules sont ouvertes, les réserver dans une soupière et faire réduire la cuisson de  $\frac{3}{4}$ , ajouter la crème, faire bouillir jusqu'à réduction à la nappe.
- ▶ Hors du feu ajouter le jaune d'œuf tout en fouettant.
- ▶ Napper les moules de cette sauce, saupoudrer de persil haché et servir.

Joël MESLIN Conseil culinaire - 2, route fistaudière - 50570 Montreuil sur Lozon - Tél. 02.33.57.59.87

## Velouté de carottes de Créances aux moules de bouchot de Normandie

### Marché pour 4 personnes

- 1 kg de moules de bouchot
- 4 carottes de Créances
- 1 l de cidre
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil
- 1 l de crème fleurette de Normandie
- 1 noix de beurre A.O.C. d'Isigny
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Nettoyer les moules, les cuire dans le cidre poivrer et les décoquiller.
- ▶ Gratter les carottes et les autres légumes s'il y a lieu, les laver et les éponger. Les couper en quartiers et les faire suer au beurre, sans colorer.
- ▶ Mouiller avec le jus de cuisson des moules et la crème, ajouter le bouquet et poivrer.
- ▶ Laisser infuser (cuisson très douce de 2 à 3 heures au coin du feu à couvert.
- ▶ En fin de cuisson, enlever le bouquet, mixer et tamiser, rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Dans une tasse, disposer les moules, verser dessus le velouté.
- ▶ Parsemer de persil haché et décorer d'une fane de carottes.

Michel BRUNEAU Chef normand - La pierre à feu - 14320 Clinchamps - Tél. 02.31.80.45.15

## Lardons de moules, chutney de pomme au cidre, crème de camembert

### Marché pour 4 personnes

- 1 kg de moules de Barfleur
- 2 pommes
- 16 fines tranches de poitrine fumée
- 3 échalotes
- 2 verres de Cidre Pays d'Auge
- 1 camembert au lait cru
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 3 cs de crème
- 1 pincée de sucre
- 100 g de Beurre d'Isigny
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Cuire les moules façon marinière avec 1 verre de cidre, les décortiquer et filtrer le jus.
- ▶ Dans une tranche de poitrine fumée, envelopper 3 ou 4 moules et les rouler.
- ▶ Disposer les lardons dans un plat avec 1 échalote ciselée, cuire au four à 180° pendant 5 minutes.
- ▶ Eplucher les pommes et les couper en salpicon. Faire sauter les pommes à la poêle avec un peu de beurre et ajouter le sucre.
- ▶ Faire légèrement colorer, déglacer avec le vinaigre de cidre et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Dans un poêlon, faire réduire 2 échalotes ciselées avec le cidre, laisser réduire et ajouter le jus de cuisson des moules.
- ▶ Laisser de nouveau réduire, ajouter la crème et le camembert coupé en petits morceaux.
- ▶ Incorporer quelques morceaux de beurre, fouetter et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Au milieu de l'assiette, faire un cercle de chutney de pomme, ranger les 4 lardons en éventail et napper de sauce.

Joël RAPP Préfecture de région Basse Normandie - Rue St Laurent - 14000 Caen

## Médailillon de seiches et moules au coulis de brocolis et à l'huile de noix

### Marché pour 4 personnes

- 800 g de moules de bouchot
- 800 g de blancs de seiches
- 6 œufs
- 120 g d'oignons
- 50 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de crème
- 1 pointe de safran
- Ciboulette, cerfeuil
- 400 g de brocolis
- 1 cl d'huile de noix
- sel, poivre

### Progression

- ▶ Dans un sautoir, faire ouvrir les moules avec les oignons, le beurre et le vin blanc, les égoutter, les décortiquer et les remettre dans le jus.
- ▶ Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- ▶ Mixer les blancs de seiche, ajouter les blancs d'œufs en une seule fois et continuer de mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- ▶ Passer la pâte au tamis, ajouter la crème, saler, poivrer et bien mélanger à la spatule.
- ▶ Préchauffer le four à 120° ou therm.3.
- ▶ Mélanger les moules et leur jus avec les jaunes d'œufs et le safran.
- ▶ Verser sur une plaque à four revêtue de papier sulfurisé et cuire au four pendant 10 mn.
- ▶ Chauffer de l'eau dans une grande casserole.
- ▶ Chemiser largement une plaque à pâtisserie avec du film alimentaire.
- ▶ Etaler la pâte de seiche sur les moules, et retourner sur la plaque à pâtisserie.
- ▶ Rouler la préparation avec le film de façon à obtenir une ballottine.
- ▶ Cuire dans l'eau bouillante 20 à 30 mn selon la grosseur.
- ▶ Laisser refroidir, enlever le film et couper en médaillons.
- ▶ Pendant ce temps, plonger les brocolis dans l'eau bouillante salée, cuire pendant 15 mn, égoutter et broyer au mixer pour obtenir un coulis bien lisse.
- ▶ Ajouter l'huile de noix et mélanger au fouet. Présenter les médaillons avec le coulis de brocolis.

Éric LETHIMONNIER Le Relais St Michel - 2, rue Gal de Gaulle - 50530 St Jean Le Thomas - Tél. 02.33.60.39.30

## Charlotte de moules au crabe et poireau

### Marché pour 4 personnes

- 4 poireaux de Créances
- 1 l de moules de bouchot
- 50 cl de vin blanc
- 100 g de chair de crabe
- 100 g de mayonnaise

### Progression

- ▶ Laver et cuire les poireaux à l'anglaise et égoutter.
- ▶ Cuire les moules avec du vin blanc et un peu de poivre.
- ▶ Décortiquer les moules.
- ▶ Faire la mayonnaise, et y incorporer 10 cl de jus de moule.
- ▶ Mélanger les moules avec la chair de crabe et la mayonnaise.
- ▶ Prendre 4 moules à tarte individuelle, et les chemiser avec les lanières de poireaux. Garnir avec l'appareil de moules et crabe.
- ▶ Refermer les lanières de poireaux.
- ▶ Démouler et dresser sur assiette avec autour le reste de mayonnaise et les dés de tomates.

Philippe ROBERT Auberge du Prieuré Normand - 1, place de la République - 27620 Gasny - Tél. 02.32.52.10.01



## La praire

(*Venus verrucosa*)

### Biologie

La praire est un mollusque bivalve fouisseur qui vit dans le sable ou le gravier entre 0 et 50 mètres de fond, mais on peut la trouver jusqu'à une profondeur de 100 mètres. Elle se nourrit de petites particules en suspension. Les sexes sont séparés et la reproduction a lieu en été à l'âge de 2 / 3 ans. Il faut 5 à 6 ans pour qu'une praire atteigne 4 cm, taille réglementaire de capture.

### Saisonnalité

La pêche de la praire est autorisée de septembre à fin avril.

### Pêche

La pêche est pratiquée par des bateaux côtiers de 10 à 16 mètres, à l'aide de dragues métalliques grattant le fond. Les marées sont très courtes.

### Débarque en Normandie

460 tonnes à Granville.

## Le bulot

(*Buccinum undatum*)

### Biologie

Le bulot est un mollusque gastéropode carnivore dont la taille peut atteindre 10 cm. Il vit sur les fonds sablo-vaseux, entre 10 et 40 mètres de profondeur. Les sexes sont séparés et la reproduction a lieu au début de l'hiver à partir de l'âge de 4 ans.

### Saisonnalité

Le bulot se pêche toute l'année. Néanmoins, il a tendance à se raréfier pendant l'été en raison de l'augmentation de la température de l'eau qui le pousse à s'enfouir.

### Pêche

Le bulot se pêche à l'aide de casiers appâtés de poissons ou de crabes morts propices à attirer et piéger l'animal. Ces casiers sont relevés tous les jours par des bateaux spécialisés : les bulotiers. La taille minimale de capture est de 4,5 cm. Une réglementation très précise mise en place par les pêcheurs vise à encadrer la pêche afin de gérer au mieux cette ressource.

### Débarque en Normandie

10 000 tonnes à Granville et sur la côte Ouest.

## Bulots au camembert, croustillant au miel

### Marché pour 4 personnes

- 2 kg de bulots de Granville
- 10 cl de Calvados
- 1 l de crème épaisse
- 4 pommes Elstar
- 1 camembert au lait cru de Normandie
- 100 g de beurre
- Bouquet garni
- 4 feuilles de brick
- 50 g de miel
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Dégorger les bulots (eau et gros sel pendant 24h, laver 4 à 5 fois).
- ▶ Mettre en cuisson à l'eau froide, à ébullition assaisonner et cuire 15 mn. Laisser refroidir dans l'eau de cuisson.
- ▶ Hacher les échalotes, couper les pommes en brunoise (très fines) et couper le camembert en petits morceaux.
- ▶ Décoquiller les bulots, enlever la capsule, retirer l'intestin et couper en petits morceaux.
- ▶ Faire revenir au beurre les bulots avec les échalotes hachées, flamber au Calvados, ajouter la crème fraîche et le camembert en petits morceaux. Laisser cuire 5 à 6 mn et passer la sauce.
- ▶ Badigeonner les feuilles de brick avec le miel, les disposer dans des ramequins, cuire au four 5 mn.
- ▶ Disposer les bulots dans la feuille de brick et manger accompagné de cidre bouché brut.

Claude GIARD Au Marquis de Tombelaine - 25, route des Falaises - 50530 Champeaux - Tél. 02.33.61.85.64

## Vinaigrette de praires au curry et herbes fraîches

### Marché pour 4 personnes

- 24 praires de Normandie
- 2 tomates
- 30 cl d'huile d'olive
- 1 échalote
- 6 olives noires
- Vinaigre de Xérès
- Curry de Madras
- Sel et poivre
- Estragon, ciboulette, cerfeuil, coriandre

### Progression

- ▶ Décortiquer les praires après avoir filtré leur jus dans un saladier.
- ▶ Ajouter les tomates taillées en dés, l'huile d'olive, l'échalote hachée, une pincée de curry, les herbes ciselées, les olives noires hachées, le vinaigre de Xérès et le jus des praires.
- ▶ Mélanger bien le tout.
- ▶ Disposer dans les coquilles de praires ou dans une coupelle cette délicieuse salade.

Marc TELLIER L'Ecaille - 26, rampe Cauchoise - 76000 Rouen - Tél. 02.35.70.95.52



## Le tourteau (Cancer pagurus)

## Le homard (Homarus gammarus)

### Biologie

Le tourteau est un crustacé décapode présent sur tous les types de fonds de 0 à 200 m de profondeur. Seuls les jeunes individus restent près des côtes, les adultes pouvant effectuer des migrations d'une centaine de kilomètres en quelques mois, notamment vers l'ouest de la Manche. Il est aussi appelé dormeur ou poupart. La reproduction se fait en hiver après la mue des individus d'au moins 400 g. La femelle porte les œufs sous elle jusqu'à leur éclosion au printemps - été.

### Saisonnalité

Les prises sont plus importantes entre mai et novembre.

### Pêche

Il se pêche toute l'année, plus communément au casier bien qu'il y ait également des prises au filet et au chalut de fond.

### Débarque en Normandie

60 tonnes à Granville et Cherbourg.

### Biologie

Le roi des crustacés décapodes fréquente les endroits accidentés, rochers, épaves, enrochements naturels où il trouve nourriture et abri. Son activité nocturne est importante. La reproduction a lieu vers l'âge de 4/5 ans.

### Saisonnalité

La pêche est autorisée toute l'année, mais les apports sont plus importants d'avril à novembre quand la température de l'eau est plus élevée.

### Pêche

Le homard dit européen se pêche essentiellement au casier, surtout de la Manche Ouest à la Bretagne Sud. Le pêcheur à pied peut aussi en trouver lors des grandes marées mais attention à respecter la taille réglementaire (87 mm de longueur céphalothoracique) au regard de l'âge avancé de la première reproduction !

### Débarque en Normandie

80 tonnes à Granville, Cherbourg et sur la cote Ouest.

## Homard en aspic d'herbes sauvages, émulsion à la crème de soja

### Marché pour 4 personnes

- 4 homards de 500 g
- 2 verres de vin doux moelleux
- 3 pincées de sel
- 1 pincée de sucre
- 1 échalote piquée d'un clou de girofle
- 3 grains de poivre de Jamaïque
- 1 carotte
- Céleri branche
- Bouquet garni
- 10 feuilles de gélatine (ou agar-agar)
- Fines herbes ciselées (livèche, ciboulette, thym, serpolet, verveine, mélisse)
- 250 g de crème fleurette
- 2 cs de sauce soja
- 1 gousse d'ail écrasée

### Progression

- ▶ Mettre dans une cocotte vin, sel, sucre, échalote, carotte, céleri, poivre, laurier et compléter avec de l'eau de source jusqu'à 2 l.
- ▶ Dès ébullition, plonger les homards 4 mn. Egoutter et décortiquer.
- ▶ Poser la chair obtenue au fond d'une terrine et mélanger avec les herbes ciselées.
- ▶ Réduire le bouillon de moitié (1 l) et passer au chinois.
- ▶ Plonger dans de l'eau froide la gélatine. Dès qu'elle gonfle, la diluer dans le bouillon. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Verser sur le homard et laisser prendre au frais.
- ▶ Démouler en chauffant légèrement les parois au sèche-cheveux et couper de belles tranches.
- ▶ Frotter les parois d'un cul-de-poule avec l'ail, y verser la crème bien fraîche, la sauce soja et fouetter quelques instants pour monter l'appareil en émulsion.
- ▶ Accompagner les tranches de homard de cette émulsion, et proposer des toasts ailés.

Philippe HARDY | Le Mascaret - 1 rue de Bas - 50560 Blainville sur Mer - Tél. 02.33.45.86.09

## Tartare de crabe dormeur, gaspacho épicé

### Marché pour 4 personnes

- 1 poivron
- ½ concombre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates
- 5 tranches de pain de mie
- 50 cl de jus de tomate
- Tabasco
- 120 g de crabe dormeur
- ½ avocat
- Ciboulette
- Tapenade
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Emincer le poivron, le concombre, l'oignon, les gousses d'ail et 4 tomates.
- ▶ Emietter 4 tranches de pain de mie.
- ▶ Mélanger le tout en y ajoutant le jus de tomate, du tabasco, sel et poivre. Laisser mariner toute une nuit.
- ▶ Mixer le tout, passer au chinois et réserver au frais.
- ▶ Couper en dés l'avocat et la tomate et mélanger au crabe émietté.
- ▶ Ajouter du sel, du poivre, un trait d'huile d'olive et réserver.
- ▶ Toaster la tranche de pain, la couper en bâtonnets et tartiner de tapenade.
- ▶ Dresser dans le centre de l'assiette le tartare de crabe en cercle, verser tout autour le gaspacho épicé, ajouter un peu de ciboulette et le bâtonnet de tapenade.

Jean-Marie HUARD | Le Petit Coq aux Champs - La Pommeraiie Sud - 97500 Campigny - Tél. 02.32.41.04.19



## Le bar (Dicentrarchus labrax)

### Biologie

Poisson osseux appartenant à l'ordre des perciformes, le bar fréquente les zones côtières rocheuses riches en oxygène. Il est plutôt grégaire et vit en bancs d'individus de même âge. Le bar est un chasseur et se nourrit de crustacés (crevettes et crabes) en période de mue, mais aussi de poissons (sardines, anchois, sprats, lançons...).

Les bars se rassemblent en hiver et au début du printemps pour la période de reproduction.

### Saisonnalité

Il se pêche toute l'année, mais il se trouve de façon plus importante de janvier à avril.

### Pêche

C'est une espèce très recherchée qui se pêche de différentes façons. Les gros apports se font par l'intermédiaire de chalutiers pélagiques qui travaillent par paire en hiver.

Il s'en prend aussi un peu au chalut de fond ou au trémil, mais la pêche qui donne les meilleurs résultats en termes de qualité est la pêche à la ligne (ligne traînante, palangre de fond ou flottantes).

### Débarque en Normandie

700 tonnes principalement à Cherbourg, Port en Bessin et Dieppe.

### Le saviez-vous ?

Dans le nord Cotentin, des pêcheurs professionnels proposent du bar de ligne de qualité extra identifié par un pin's « bar de ligne de Normandie » avec le nom du bateau qui l'a pêché.

## Tartare de bar aux huîtres

### Marché pour 4 personnes

- 400 g de filet de bar sauvage
- 5 huîtres de la côte Ouest
- 1 jus de citron
- 15 cl d'huile d'olive
- Ciboulette
- Echalote
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Hacher la chair de bar, ajouter l'échalote et la ciboulette ciselée.
- ▶ Hacher les huîtres, les ajouter.
- ▶ Lier le tout avec la sauce composée de l'huile d'olive, du citron, de sel et de poivre.
- ▶ Dresser en quenelles et servir bien frais.

**Dominique PRODHOMME** Auberge de la Blanche Maison - 2, route Bretonnière - 50290 Bricqueville sur Mer - Tél. 02.33.61.65.62

## Bar de pêche côtier parsemé de noisettes, haricots tarbais en vinaigrette et pignons de pin

### Marché pour 4 personnes

- 1 bar de ligne de 1,5 kg
- 80 g de haricots tarbais
- ½ échalote ciselée
- 5 cl d'huile de noisette
- 2 cl de vinaigre Xérès
- 16 pignons de pin
- 2 cl d'huile de tournesol
- 1 oignon fane
- 1 carotte de Créances
- 5 g de fleur de sel
- 2 g de poivre
- 5 cl d'huile d'olive
- 20 g de poudre de noisettes
- Thym, laurier, clou de girofle

### Progression

- ▶ Mettre les haricots à tremper la veille dans un récipient recouvert d'eau.
- ▶ Les mettre ensuite dans une casserole, les couvrir d'eau froide, ajouter la carotte, l'oignon piqué au clou de girofle, le thym et le laurier.
- ▶ Laisser cuire pendant 1 h en maintenant un léger frémissement et saler aux  $\frac{3}{4}$  de la cuisson, puis égoutter.
- ▶ Préparer une vinaigrette avec l'huile de noisette, le vinaigre de Xérès, sel et poivre.
- ▶ Ajouter les pignons de pin préalablement poêlés, l'oignon fane finement émincé, les échalotes ciselées et les haricots tarbais.
- ▶ Lever le bar en filets, désarêter et tailler 4 pavés de 160 g. Assaisonner de fleur de sel et poivre du moulin.
- ▶ Badigeonner une plaque de cuisson d'huile d'olive.
- ▶ Déposer les pavés dessus côté chair et parsemer de poudre de noisettes.
- ▶ Cuire au four à 200° pendant 10 mn.
- ▶ Dresser sur assiette la vinaigrette de haricots tièdes, le bar dessus.

**Laurent BLANCHARD** Le St Pierre - 76530 La Bouille - Tél. 02.35.68.02.01



## La dorade grise (Spondyliosoma cantharus)

### Biologie

Elle est hermaphrodite et acquiert sa première maturité sexuelle vers l'âge de 2 ans (20 cm), elle est alors femelle. Elle deviendra mâle au cours de sa huitième année (35 cm). C'est un poisson grégaire dont les bancs se trouvent près du fond et en pleine eau, près de la côte, en été. En hiver, les dorades se trouvent sur les plateaux rocheux du large, jusqu'à 100 m de fond, à l'exception des nourriceries des zones côtières pendant leurs 2 ou 3 premières années.

### Saisonnalité

La meilleure période de pêche se situe d'octobre à février.

### Pêche

Elle se capture au chalut pélagique (entre deux eaux), notamment la nuit et en « boeuf » en chalutage par 2 bateaux, ou bien quand elles remontent du fond, avec un chalut de fond (elles suivent la nourriture).

### Débarquement en Normandie

1 800 tonnes principalement à Granville, Port en Bessin et Cherbourg.

### Le saviez-vous ?

Elle est aussi appelée griset, pilonneau ou brème.

## Tartare de dorade normande au gingembre et à l'huile d'olive

### Marché pour 4 personnes

- 1 dorade normande de 250 g
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 œuf
- ½ cc de moutarde
- ½ cs de vinaigre de cidre
- 30 cl d'huile d'olive
- Racine de gingembre
- 1 citron
- ½ bouquet d'aneth
- Sel et poivre

### Progression

- ▶ Couper en petits dés avec un couteau inox les filets de dorade.
- ▶ Couper en dés la courgette, la blanchir 1 mn et la refroidir à l'eau glacée.
- ▶ Dans un mixeur, mettre le gingembre en morceaux et l'huile d'olive pour l'incorporer dans une mayonnaise.
- ▶ Dans un saladier, mélanger les tomates mondées et coupées en dés, la courgette, la dorade, le jus de citron, la mayonnaise au gingembre et l'aneth ciselé.
- ▶ Dresser le tartare au centre de l'assiette et décorer d'une feuille d'aneth et d'un filet d'huile d'olive.

Gilles TOURNADRE Restaurant Gill - 9, quai de la Bourse - 76000 Rouen - Tél. 02.35.71.16.14

## Filet de dorade en écailles de pommes, jus réduit de cidre

### Marché pour 4 personnes

- 2 dorades grises de 400g
- 2 pommes Idared
- 400 g de courgettes
- 1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, sel, poivre
- 10 cl d'huile d'olive
- 25 cl de cidre brut du Perche
- 50 g de beurre ½ sel

### Progression

- ▶ Lever ou faire lever par votre poissonnier les filets de dorade et réserver les arêtes pour le fumet. Découper le beurre en petits dés et laisser à température ambiante.
- ▶ Faire suer les arêtes coupées en morceaux dans un peu d'huile d'olive avec la carotte et l'oignon coupés en dés. Ajouter l'ail, le bouquet garni et mouiller avec 50 cl d'eau et le cidre. Laisser réduire à feu doux de moitié, filtrer à l'aide d'une passoire et réserver.
- ▶ Tailler les courgettes en rondelles et les faire sauter dans l'huile d'olive bien chaude. Assaisonner et réserver.
- ▶ Couper les pommes épluchées en deux et les tailler en fines lamelles. Disposer les filets de dorades dans un plat à rôtir puis les lamelles de pommes sur les filets comme des écailles. Verser dans le plat 10 cl de fumet et faites cuire à 180° pendant 10 mn.
- ▶ Pendant ce temps, faire réduire de moitié le fumet restant. Monter la sauce au beurre ramolli à feu très doux et assaisonner à votre goût.
- ▶ Dresser sur assiettes chaudes les filets de dorades, les courgettes et la sauce autour.

Jean-Michel GENTIL-MARTIN La Lentillère - 61320 La Lacelle - Tél.02.33.27.38.48



## Le cabillaud (Gadus morhua)

### Biologie

C'est un poisson démersal vivant près des fonds ou en pleine mer. Grégaire, il forme des bancs compacts le jour qui se défont la nuit. De nombreuses populations ont été dénombrees. Celles de la Manche ont des migrations de faible amplitude. La reproduction a lieu en mer du Nord, de février à avril, en eau dont la température est comprise entre 4 et 6° C. Il se nourrit de poissons, crustacés et mollusques céphalopodes.

### Saisonnalité

Il se pêche toute l'année, les meilleurs mois sont mars, avril, octobre et novembre.

### Pêche

Il est capturé au chalut de fond ou au chalut pélagique adapté à la pêche en pleine eau. Il peut être tracté par un seul bateau avec des panneaux divergents qui maintiennent son ouverture ou par 2 bateaux. Il est également pêché au trémail.

### Débarque en Normandie

270 tonnes principalement à Cherbourg, Port en Bessin et Fécamp.

### Le saviez-vous ?

Salé pour sa conservation, le cabillaud se transforme en morue.

## Papillote de cabillaud, étuvée de légumes au Neufchâtel

### Marché pour 4 personnes

- 4 pavés de 150 g de cabillaud
- 200 g de carotte
- 200 g de courgette
- 200 g de céleri
- 200 g de blanc de poireau
- 4 tomates cocktail
- 1 bondon de Neufchâtel A.O.C.
- 50 cl de cidre A.O.C. Pays d'Auge
- 250 g de beurre A.O.C. d'Isigny
- thym citron, sel, poivre

### Progression

- ▶ Tailler tous les légumes en julienne (morceaux allongés).
- ▶ Dans un sautoir, faire suer les légumes dans un peu de beurre avec la branche de thym citron, sel et poivre.
- ▶ Dans une poêle, faire revenir les tomates coupées en deux.
- ▶ Dans 4 carrés de papier beurré, déposer le jus des légumes, dessus le pavé de cabillaud, arroser de 2 cuillères à café de cidre, un tour de poivre du moulin et la fleur de sel.
- ▶ Sur le poisson, ajouter 2 tranches de Neufchâtel, 2 demi-tomates, et fermer la papillote.
- ▶ Cuire au four à 200° 10 mn.
- ▶ Pour servir, déposer la papillote sur une assiette, et l'ouvrir au dernier moment pour profiter de toute la saveur.

Bernard BELLIERE Préfecture de Rouen - 2315, route de Neufchâtel - 76230 Bois Guillaume

## Parmentier Côte d'Opale

### Marché pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 1 l de lait de Normandie
- 300 g de cabillaud
- 50 g de mie de pain
- 2 blancs d'œufs
- 25 g de mimolette râpée
- 100 g de crème liquide
- 40 g d'épinards hachés
- 2 courgettes
- 2 carottes cuites
- Sel fin

### Progression

- ▶ Dans un plat à gratin huilé, couper les pommes de terre épluchées en lamelles, y ajouter le lait, le sel, couvrir de papier aluminium et cuire à 160° pendant 1h30.
- ▶ Mixer le cabillaud, ajouter les blancs d'œufs, le sel, 50 g de crème liquide, la mie de pain et les épinards.
- ▶ Monter dans un plat le gratin, une couche de pommes de terre, une couche de mousse de poisson et finir par une couche de pommes de terre, napper avec les 50 g de crème liquide, parsemer de mimolette râpée et faire gratiner au four.
- ▶ Faire sauter au beurre les courgettes et les carottes en rondelles afin de décorer le plat.

René BRIFFARD Lycée Professionnel - 4, rue avenir - 76470 Le Tréport



## Le hareng (*Clupea harengus*)

### Biologie

C'est un poisson pélagique qui vit en surface et jusqu'à 200 m de fond. Il est grégaire, on rencontre des concentrations de plusieurs centaines de tonnes. Ces bancs ont tendance à se disperser le soir pour se reformer au lever du jour. Il se nourrit de petits crustacés planctoniques et de larves de poissons. La ponte des femelles commence en automne et se poursuit en hiver. Il attend sa maturité sexuelle entre 2 et 3 ans.

### Saisonnalité

Il se pêche d'octobre à janvier.

### Pêche

Il est capturé près du fond, au chalut pélagique, ou en surface, au filet dérivant ou à la senne coulissante.

### Débarque en Normandie

2 500 tonnes à Fécamp, Dieppe et au Tréport.

### Le saviez-vous ?

En novembre, de nombreuses fêtes du hareng existent sur la côte cauchoise.

## Hareng poêlé à l'huile d'olive, à l'escabeche

### Marché pour 4 personnes

- 8 harengs bien frais
- 2 cl d'huile d'olive
- 100 g d'ail émincé
- 1 cs de coriandre
- 1 cs de cumin
- 2 cs de tomate concentré
- 25 cl de vinaigre coloré
- 25 cl de vin blanc
- 2 piments «langues d'oiseaux»
- Sel, poivre, thym, laurier
- 2 cs de ketchup
- Farine poivrée

### Progression

- ▶ Vider, essuyer les harengs, les fariner, puis les poser dans l'huile bien chaude juste un aller-retour et réserver les harengs dans un plat creux.
- ▶ Remuer, ajouter aussitôt le vinaigre ainsi que le vin blanc, le concentré de tomate, le sel, poivre et laisser cuire 20 mn.
- ▶ Mettre l'ail émincé, coriandre, cumin, thym, feuille de laurier, langues d'oiseaux dans l'huile de cuisson.
- ▶ Après cuisson, ajouter le ketchup dans la sauce chaude sans recuire et napper les harengs.

Michel MOUNY Restaurant du Port - 99, quai Henri IV - 76200 DIEPPE - Tél. 02.35.84.36.64

## Rillettes de hareng et jambon de la Manche, beurre de citron vert, salicornes et jeunes pousses

### Marché pour 4 personnes

- 8 tranches fines de jambon sec de la Manche
- 200 g de filet de hareng fumé
- 10 cl de crème liquide
- 1 blanc d'œuf
- 1 citron vert
- 25 cl de fumet de poisson
- 125 g de beurre doux fermier
- 120 g de salicornes
- Jeunes pousses de coriandre et roquette
- 10 g de graines de tournesol
- ½ oignon
- 1 petite échalote
- 5 cl de vinaigrette
- Sel fin, poivre

### Progression

- ▶ Détaillez grossièrement les filets de harengs et les passer au cutter, ajouter la crème puis le blanc d'œuf.
- ▶ Recouvrir les rillettes de façon à former un boudin en pressant suffisamment pour qu'il n'y ait pas de bulles d'air à l'intérieur et réserver au frais.
- ▶ Passer la chair à travers un tamis et réserver les rillettes au frais sans assaisonner.
- ▶ Pour un meilleur résultat, il est préférable de préparer les rouleaux la veille du repas.
- ▶ Faire blanchir 3 fois les zestes du citron taillés très fin
- ▶ Au centre de l'assiette, réaliser un petit dôme de salicorne bien égouttée, puis disposer 5 tronçons de rillettes de hareng et jambon autour.
- ▶ Mettre le jus du citron et le fumet de poisson dans une casserole, réduire de deux tiers.
- ▶ Préparer un saladier avec les pousses de coriandre, la roquette, les graines de tournesol, oignons et échalotes ciselés puis la vinaigrette et un peu de sel.
- ▶ Monter au beurre et ajouter les zestes confits.
- ▶ Emulsionner le beurre de citron puis arroser légèrement les salicornes et les contours.
- ▶ Disposer sur le plan de travail une grande feuille de papier film, ne pas hésiter à la doubler.
- ▶ Dresser le mesclun par dessus.
- ▶ Placer les fines tranches de jambon dans le sens de la largeur en les faisant légèrement chevaucher.
- ▶ A l'aide d'une poche, déposer les rillettes de hareng au bas de la bande formée par les tranches de jambon.

Grégory PERREIRA Auberge du Relais Fleuri - 115, rue Schnetz - 61600 Flers - Tél. 02.33.65.93.89



## Le rouget barbet (Mullus surmuletus)

### Biologie

C'est un poisson benthique, c'est-à-dire adapté à la vie sur les fonds. Il fréquente les fonds rocheux ou sableux de moins de 100 m. Il acquiert sa maturité sexuelle lors de sa seconde année.

### Saisonnalité

Il se pêche d'octobre à avril en général et dès août à Granville.

### Pêche

Il est capturé au chalut de fond, une sorte de filet en poche où l'ouverture est maintenue en haut par une corde munie de flotteurs, et en bas par un bourrelet lesté. L'ouverture horizontale du chalut est assurée par 2 panneaux en bois ou métalliques divergents, fixés à 2 câbles qui permettent au bateau de tracter le chalut.

Il est également pêché au trémail.

### Débarque en Normandie

450 tonnes principalement à Cherbourg, Port en Bessin et Dieppe.

### Le saviez-vous ?

A ne pas confondre avec le grondin rouge appelé aussi rouget grondin, à la chair moins fine.

## Pâté de rouget barbet aux légumes, au beurre blanc

### Marché pour 4 personnes

- 500 g de filets de rouget barbet
- 250 g de filets de merlan
- 4 g de sel
- 1 g de poivre
- 30 g de blanc d'œuf
- 125 g de crème liquide
- 20 g de haricots verts précuits
- 20 g de carottes
- 200 g de beurre

### Progression

- ▶ Mixer la chair du merlan, sel, poivre, puis le blanc d'œuf jusqu'à brillance et ajouter la crème.
- ▶ Beurrer une terrine, la tapisser de filets de rouget barbet (côté peau à l'extérieur) puis par petites couches successives : mousseline de merlan, carottes, haricots, mousseline, filets de rouget barbet.
- ▶ Cuire au bain marie à 150°C pendant 55 mn.
- ▶ Servir chaud en tranches avec un beurre blanc.

Eugénie BARREL-LUCAS Au Bois Chenu - 23, place de la Pucelle d'Orléans - 76000 ROUEN - Tél. 02.35.71.19.54

## Tarte fine de rouget barbet, beurre de cidre

### Marché pour 4 personnes

- 4 rougets barbet de 300g
- 4 disques de feuilletage de 10 cm
- ½ poireau
- 200 g d'andouille de Vire tranchée
- 250 g Beurre d'Isigny
- 10 cl de cidre du Pays de Caux

### Progression

- ▶ Lever les rougets en filet.
- ▶ Cuire les disques de feuilletage entre 2 plaques à 180°C pendant 20 mn.
- ▶ Etuver le poireau coupé finement au beurre avec un peu d'eau.
- ▶ Poêler les rougets.
- ▶ Faire le montage : disque de feuilletage cuit, poireau et fines tranches d'andouille.
- ▶ Poser dessus les rougets presque cuits et réchauffer au four à 150°C pendant 8 mn.
- ▶ Réduire le cidre de moitié et monter avec le beurre bien froid.
- ▶ Dresser le tout aussitôt.

Thierry DEMOGET Les Capucines - 16-18, rue Jean Macé - 76140 Le Petit Quevilly - Tél. 02.35.72.62.34



## Le maquereau (Scomber scombrus)

### Biologie

C'est un poisson grégaire pélagique, vivant sur le plateau continental, jusqu'à 250 m de profondeur, en bancs compacts près de la surface.

### Saisonnalité

Il se pêche toute l'année et surtout de février à août.

### Pêche

Il est capturé au chalut pélagique.

Il est aussi pêché à la ligne comportant 5 à 6 hameçons équipés d'une plume pour leurrer le poisson qui est un chasseur à vue.

### Débarque en Normandie

2 700 tonnes principalement à Trouville, Dieppe, Port en Bessin, Fécamp et Le Havre.

### Le saviez-vous ?

Le petit maquereau est appelé lisette.

## Filets de maquereaux à l'oseille

### Marché pour 4 personnes

- 4 maquereaux de Normandie
- 400 g d'oseille en feuilles
- 50 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 40 cl de bouillon de légumes
- 40 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- Sel et poivre

### Progression

- ▶ Lever les filets de maquereaux, les pocher dans le bouillon de légumes et les réserver au chaud.
- ▶ Faire réduire le bouillon après y avoir ajouté l'oseille.
- ▶ Mettre la crème dans le jus réduit, rectifier l'assaisonnement, et monter au beurre.
- ▶ Servir dans chaque assiette deux filets de maquereau, un cordon de sauce et accompagner de pommes de terre à l'anglaise.

Alain HASTAIN L'Attache - 14700 Falaise - Tél. 02.31.90.05.38

## Maquereaux marinés au vin blanc et au vinaigre de cidre

### Marché pour 4 personnes

- 6 maquereaux vidés et étêtés
- 8 grains de poivre
- 2 carottes de créances
- 50 cl de vin blanc
- 2 poireaux de Créances
- 20 cl de vinaigre de cidre de Normandie
- 2 oignons
- 2 clous de girofle
- 1 ou 2 feuilles d'oseille ou du persil plat
- 1 citron
- Sel

### Progression

- ▶ Oter la peau noire abdominale à l'intérieur des maquereaux, les ranger dans une cocotte ovale, saler et laisser reposer 2 h.
- ▶ Préparer les légumes, canneler les carottes et les couper en rondelles comme les oignons.
- ▶ Couper les poireaux en lanières pour le vert, en rondelles pour le blanc.
- ▶ Mettre l'ensemble des légumes dans une casserole avec les 8 grains de poivre, les 2 clous de girofle, le vin blanc.
- ▶ Cuire 10 mn à gros bouillons.
- ▶ Ajouter le vinaigre et les rondelles de citron et cuire à nouveau pendant 5 mn. Eponger les maquereaux et les plonger dans le court bouillon en ébullition pendant 5 mn, retirer du feu et égoutter.
- ▶ Ranger les maquereaux dans une cocotte ou une terrine, passer le court bouillon et le verser brûlant sur les maquereaux.
- ▶ Poser les rondelles d'oignon, de carottes et de citron dessus.
- ▶ Couvrir la terrine et laisser refroidir.
- ▶ Mettre au réfrigérateur où le plat peut se conserver une semaine au frais.

Jean-Pierre SEDON La Marine - chem dép 982 - 76430 Tancarville - Tél. 02.35.39.77.15



## Le grondin rouge (*Asprigla cuculus*)

### Biologie

C'est un poisson benthique vivant sur les fonds de graviers ou de sable caillouteux de 20 m à 200 m, dans les eaux à forte salinité. Chasseur actif, il utilise les trois rayons libres de ses nageoires pectorales pour « marcher » sur le fond et rechercher ses proies. D'un comportement souvent grégaire, c'est un prédateur carnassier qui se nourrit de crustacés et de divers petits poissons benthiques. Sa période de reproduction s'étend d'avril à août.

### Saisonnalité

Il se pêche d'août à avril.

### Pêche

Il est capturé au chalut de fond, une sorte de filet en poche où l'ouverture est maintenue en haut par une corde munie de flotteurs, et en bas par un bourlet lesté. L'ouverture horizontale du chalut est assurée par 2 panneaux en bois ou métalliques divergents, fixés à 2 câbles qui permettent au bateau de tracter le chalut.

### Débarque en Normandie

1 800 tonnes principalement à Cherbourg, Port en Bessin et Dieppe.

### Le saviez-vous ?

A ne pas confondre avec le rouget barbet à la chair plus fine.

## Goujonnettes de grondin rouge au Poiré Domfront, effilochée de poireaux de Créances

### Marché pour 4 personnes

- 4 grondins rouges de 500 g
- 20 cl de crème épaisse de Normandie
- 200 g de poireaux de Créances
- 50 g de champignons de Paris
- 50 g de beurre doux de Normandie
- 30 cl de vin blanc
- 50 cl de Poiré Domfront
- 50 g d'échalotes
- 100 g de carottes de Créances
- 50 g d'oignons
- Thym et laurier
- Sel et poivre

### Progression

- ▶ Lever les filets du grondin, enlever les arêtes et réserver au frais.
- ▶ Mettre les arêtes dans une casserole, ajouter les carottes, l'oignon coupé en dés, le vert de poireau, le thym, le laurier.
- ▶ Mouiller à hauteur et laisser cuire à feu doux 30 mn.
- ▶ Tailler le blanc de poireau en julienne, émincer les champignons et ciseler les échalotes.
- ▶ Passer le fumet de poisson à l'étamine et réduire de moitié.
- ▶ Dans un sautoir, mettre le beurre et la julienne de poireau, cuire doucement sans coloration, ajouter les échalotes, les champignons et les goujonnettes de grondin.
- ▶ Mouiller à hauteur avec le Poiré, saler et poivrer.
- ▶ Cuire doucement environ 8 mn, débarrasser les goujonnettes, mettre le fumet de poisson, laisser réduire de 2/3, ajouter la crème fraîche pour lier la sauce, et déposer les goujonnettes pour les remettre à température.
- ▶ Dresser sur assiettes chaudes les goujonnettes nappées de sauce.

Loïc MALFILÂTRE Bois Joli - 12, avenue Philippe du Rozier - 61140 Bagnoles de l'Orne - Tél. 02.33.37.92.77

## Grondin rouge à l'unilatérale, fricassée de cocos et marmelade de tomates

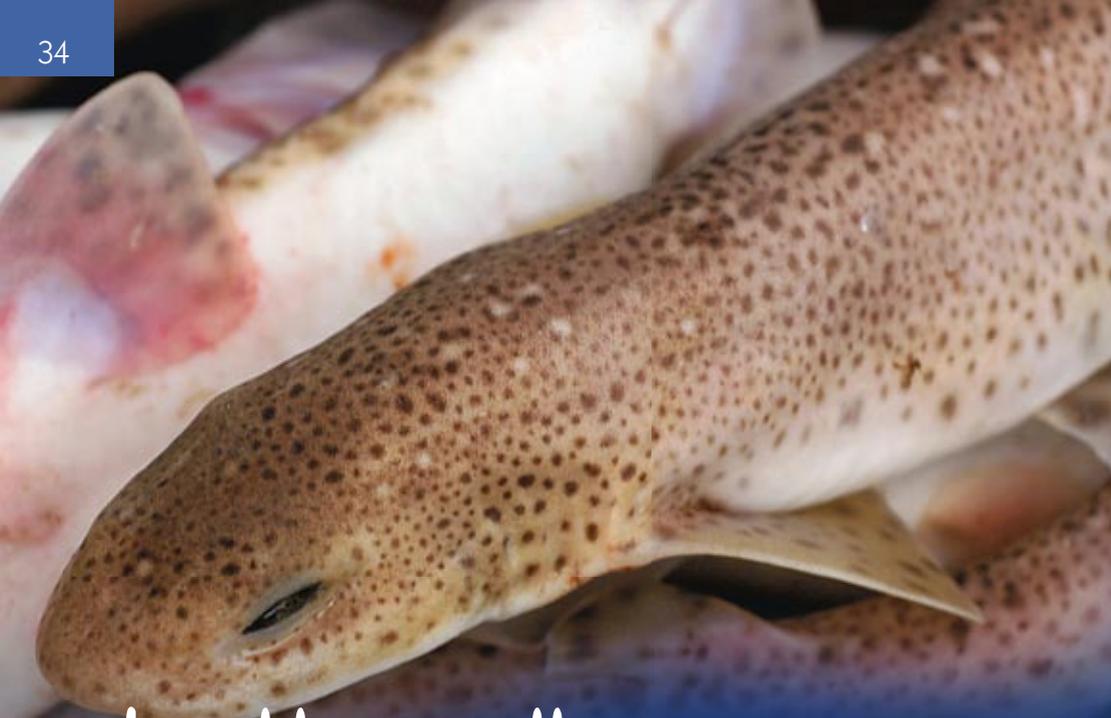
### Marché pour 4 personnes

- 4 grondins rouges
- 1,6 kg de tomates « Noires de Crimée »
- 100 g de chorizo
- 150 g d'oignons nouveaux
- 45 g d'ail
- 300 g de cocos blancs
- 100 g de lard fumé
- Marjolaine
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Sucre semoule
- Basilic vert
- Beurre

### Progression

- ▶ Étuver les oignons émincés et l'ail écrasé à l'huile d'olive. Ajouter à la chair des tomates préalablement mondées, épépinées et coupées en pétales. Ajouter le chorizo en brunoise, assaisonner de sel et sucre et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche.
- ▶ Cuire 20 mn les cocos en démarrant à eau froide avec un bouquet garni, les étuver et refroidir. Les réchauffer au beurre, assaisonner et ajouter le lard séché.
- ▶ Lever les filets de grondin rouge et retirer les arêtes à l'aide d'une pince et assaisonner de sel et poivre. Saisir vivement du côté peau dans une poêle à l'huile d'olive. Lorsqu'ils commencent à cuire sur les côtés les débarrasser.
- ▶ Mixer l'huile d'olive et le basilic.
- ▶ Dresser la marmelade dans des assiettes chaudes, répartir les grondins, les feuilles de marjolaine et le basilic, parsemer de fleur de sel, ajouter la fricassée de coco, et un trait d'huile de basilic autour.

Arnaud VIEL La Renaissance - 20, av 2<sup>ème</sup> DB - 61200 ARGENTAN Tél. 02.33.36.14.20



## La petite rousette (Scyliorhinus canicula)

### Biologie

Ce squalo vit sur le fond, toutefois, elle peut nager entre deux eaux. Peu active le jour, elle chasse la nuit, nageant lentement par ondulation du corps. Elle affectionne plus particulièrement les fonds de sable ou de graviers. Elle se nourrit de mollusques gastéropodes comme le buccin, le crabe ou la crevette mais aussi de grondin, de limande, de tacaud, de hareng, de sardine...

### Saisonnalité

Elle est pêchée toute l'année.

### Pêche

Elle est capturée au chalut de fond, une sorte de filet en poche où l'ouverture est maintenue en haut par une corde munie de flotteurs, et en bas par un bourrelet lesté. L'ouverture horizontale du chalut est assurée par 2 panneaux en bois ou métalliques divergents, fixés à 2 câbles qui permettent au bateau de tracter le chalut.

Elle peut aussi être pêchée à la palangre, de longues lignes auxquelles pendent sur toute la longueur des hameçons garnis d'appâts.

### Débarque en Normandie

1 500 tonnes principalement à Cherbourg, Port en Bessin, Dieppe et Granville.

### Le saviez-vous ?

Faites peler la rousette par votre poissonnier car elle vend chèrement sa peau !

## Matelote de chien-brau

### Marché pour 4 personnes

- 800 g de rousette
- 20 cl de crème de Normandie
- 250 g de poireaux
- 250 g de carottes
- 150 g de céleri
- 30 g de beurre normand
- 50 cl de cidre du Cotentin
- 1 cc de sucre
- 1 citron
- Persil
- Sel et poivre

### Progression

- ▶ Couper la rousette en tronçons, les arroser de citron, assaisonner et laisser macérer quelques minutes.
- ▶ Dans un sautoir, faire suer au beurre les légumes coupés en julienne, mouiller avec le cidre et ajouter le sucre.
- ▶ Mijoter à couvert 15 mn, puis disposer dans la préparation les tronçons de poisson et laisser cuire 10 mn.
- ▶ Retirer la rousette et l'étuvée de légumes, maintenir au chaud.
- ▶ Faire réduire le jus de cuisson de moitié, crémer et laisser réduire de nouveau.
- ▶ Ajouter les tronçons de poissons pour qu'ils s'enrobent de sauce.
- ▶ Servir sur assiette chaude avec la julienne de légumes et pomme vapeur si besoin.

Jean-François PERRIN Pierrot l'Hippocampe - 16, rue Clément Desmaisons- 50400 Granville - Tél. 02.33.50.09.29

## Rousette en matelote

### Marché pour 4 personnes

- 800 g de rousette
- 150 g de poitrine de porc demi-sel
- 1 l de vin rouge
- 1 petit verre de Calvados
- 180 g de petits oignons
- 180 g de champignons de Paris
- 20 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 30 g de farine
- Sel et poivre

### Progression

- ▶ Découper la rousette en morceaux réguliers et le lard en lardons.
- ▶ Mettre les lardons dans la cocotte à feu très modéré, les faire blondir et réserver.
- ▶ Dans la graisse, faire revenir la rousette, juste pour la faire suer.
- ▶ Hors du feu, arroser avec le Calvados, couvrir, laisser macérer 1 mn.
- ▶ Remettre sur le feu, mouiller avec le vin rouge et un peu d'eau pour que le liquide affleure la rousette, ajouter le bouquet garni et les lardons.
- ▶ Couvrir, amener rapidement à ébullition puis baisser le feu, laisser mijoter pendant 20 mn et rectifier l'assai-
- sonnement.
- ▶ Pendant ce temps, faire étuver les petits oignons dans le beurre à feu très modéré.
- ▶ Lorsqu'ils commencent à blondir, les retirer et les ajouter à la matelote.
- ▶ A leur place mettre les champignons émincés.
- ▶ Lorsqu'ils ne rejettent plus d'eau, verser tout dans la matelote.
- ▶ Cuire encore 15 à 18 mn et retirer le bouquet garni.
- ▶ Manier le beurre avec la farine. Hors du feu, le délayer par fractions dans la sauce. Faire bouillir 2 mn en remuant.
- ▶ Servir avec des pommes à l'anglaise.

Didier ROY Auberge des Roy - 15, rue Charles Ledoux - 27120 St Acquilin de Pacy - Tél. 02.32.36.14.54



## Le lieu jaune (Pollachius pollachius)

### Biologie

En dehors de la période de reproduction, il ne forme pas de grands bancs. Toutefois, il est rarement solitaire, vivant en petits groupes dispersés en pleine eau ou jusqu'à 150 m de fond. Il est fréquent sur les fonds rocheux ou recouverts d'algues et parfois abondant dans les épaves. Les jeunes vivent à la côte au cours de leurs 2 premières années, puis migrent vers le large à 3 ans. Il se nourrit principalement de poissons et accessoirement de céphalopodes et de crustacés.

### Saisonnalité

Il est pêché de janvier à juin.

### Pêche

Il est capturé au chalut de fond, une sorte de filet en poche où l'ouverture est maintenue en haut par une corde munie de flotteurs, et en bas par un bourrelet lesté. L'ouverture horizontale du chalut est assurée par 2 panneaux en bois ou métalliques divergents, fixés à 2 câbles qui permettent au bateau de tracter le chalut.

### Débarque en Normandie

600 tonnes à Cherbourg, Port en Bessin, Granville et Saint Vaast la Hougue.

### Le saviez-vous ?

L'autre nom du lieu est le colin, souvent connu pour sa forme rectangulaire.

## Mousse de lieu et coques en endivette, sirop de vinaigre de cidre, ciboulette ciselée

### Marché pour 4 personnes

- 2 endivettes
- 40 g de coques décort.
- 320 g de filets de lieu
- 80 g tomates
- 10 g d'échalotes
- 8 g d'oignons
- 6 g de fumet de poisson
- 4 cl de crème crue
- 1 cl de vinaigre de cidre
- 10 g de sucre pierre
- Eau
- Ciboulette
- Bouquet garni
- Sel / poivre

### Progression

- ▶ Eplucher, l'oignon, l'échalote et l'endivette puis laver, égoutter tous les légumes.
- ▶ Couper les tomates en petits dés.
- ▶ Laver et égoutter les filets de poisson.
- ▶ Diluer le fumet de poisson dans l'eau et le porter à ébullition 20 mn, avec l'oignon émincé et le bouquet garni.
- ▶ Y plonger les filets, les cuire quelques minutes à ébullition lente, les égoutter et réserver.
- ▶ Hacher les échalotes et la ciboulette séparément.
- ▶ Dans une casserole, mettre le sucre, le vinaigre de cidre et cuire de façon à obtenir un sirop épais, laisser refroidir.
- ▶ Egoutter les coques fraîches sous vide.
- ▶ Emietter les filets rapidement et réserver au frais.
- ▶ Monter la crème comme pour une chantilly, assaisonner.
- ▶ Incorporer délicatement le poisson émietté à la crème fouettée à l'aide d'une spatule.
- ▶ Ajouter l'échalote et une partie de la ciboulette hachée.
- ▶ Disposer les feuilles d'endivette, garnir de mousse de poisson, dans le fond de l'assiette, disposer quelques coques, les dés de tomates, parsemer de ciboulette juste avant de servir puis à l'aide d'une cuillère à soupe, verser un peu de sirop de cidre

Jean-François LECOQ Collège Pierre Varignon - 1 quartier Savory - 14200 Hérouville Saint Clair

## Pavé de lieu, brandade de céleri et fenouil, jus anisé

### Marché pour 4 personnes

- 4 pavés de lieu de 150 g
- 1 boule de fenouil
- 300 g de céleri rave
- 50 g de crème d'Isigny
- Huile d'olive
- ½ fenouil
- 1 oignon
- ½ poireau de Créances
- 30 cl de fumet de poisson
- 5 à 6 anis étoilé
- 2 pincées de graine de fenouil
- Quelques pistils de safran

### Progression

- ▶ Faire suer à l'huile d'olive, sans colorer, le fenouil, l'oignon, le poireau, le tout émincé.
- ▶ Au bout de 5 à 6 mn, mouiller avec le fumet de poisson; ajouter l'anis étoilé, les graines de fenouil, le safran et laisser mijoter doucement 30 mn.
- ▶ Passer au chinois, faire réduire et monter au beurre.
- ▶ Mettre à pocher le céleri et le fenouil, saler légèrement une fois bien cuit.
- ▶ Mixer, ajouter la crème et monter à l'huile d'olive (2 à 3 cuillères à soupe). Saler, poivrer et réserver.
- ▶ Prendre une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y mettre à cuire les pavés de lieu d'abord sur la peau (3 à 5 mn) ensuite colorer légèrement toutes les faces.
- ▶ Egoutter sur papier essuie-tout et réserver.
- ▶ Au moment de dresser, mettre les pavés à réchauffer au four (5 à 6 mn).
- ▶ Réchauffer la sauce et la brandade.
- ▶ Dresser sur assiette les pavés, 1 à 2 quenelles de brandade et la sauce.

Marc ANDRIEU Les P'tits Parapluies - 44, rue bourg l'Abbé - 76000 ROUEN - Tél. 02.35.88.55.26



## Le merlan (Merlangius merlangus)

### Biologie

C'est un poisson benthique, c'est-à-dire qu'il se trouve plus ou moins près du fond, entre 30 et 100 m de profondeur. Abondant sur les graviers ou la vase, il se trouve également sur les fonds rocheux. Il chasse surtout le jour, un peu au-dessus du fond. Au cours de la première année, il se nourrit essentiellement de crustacés. A une taille supérieure à 20 cm, il ingère des sprats, des lançons et des tacauds. Il acquiert la maturité sexuelle vers 2 ans.

### Saisonnalité

Il se pêche de septembre à mars.

### Pêche

Il est capturé essentiellement au chalut semi-pélagique.

### Débarque en Normandie

1 400 tonnes principalement à Cherbourg, Dieppe, Port en Bessin et Fécamp.

### Le saviez-vous ?

Ce poisson maigre est excellent frit, après une préparation « Colbert » par exemple (retirer les arêtes en l'ouvrant sur le dos).

## Filet de merlan poêlé au sabayon de cidre, tagliatelles de légumes

### Marché pour 4 personnes

- 4 filets de merlan
- 2 carottes de Créances
- 2 verres de cidre doux
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 courgettes
- 1 cuillerée de crème de Normandie
- huile d'olive
- ½ céleri rave
- 2 jaunes d'œufs
- 25 g de beurre A.O.C. d'Isigny
- 2 jaunes d'œufs
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Passer les légumes à la mandoline afin de leur donner une forme de tagliatelles, les cuire à la vapeur et après égouttage, les faire revenir dans un peu de beurre.
- ▶ Saler et poivrer les filets de merlan et les poêler dans le mélange huile et beurre.
- ▶ Dans un cul-de-poule, ajouter aux jaunes d'œufs un verre de cidre réduit de moitié, et monter le sabayon sur feu doux.
- ▶ En fin de cuisson, ajouter le reste du cidre pour obtenir la consistance souhaitée et un filet de vinaigre de cidre.
- ▶ Hors cuisson, ajouter une cuillère de crème fraîche.
- ▶ Dresser le filet à côté des tagliatelles de légumes et un cordon de sauce.

Mickaël KERLOCH Lycée et collège Robert de Mortain - 50140 Mortain

## Croustillant de merlan à l'andouille et aux endives fondantes

### Marché pour 4 personnes

- 4 filets de merlan
- 1 cc de genièvre
- 100 g de beurre
- 8 feuilles de brick
- 1 cc de miel
- 50 cl de Pommeau de Normandie
- 8 tranches d'andouille de Vire
- 4 endives
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Couper chaque filet en 2 dans le sens de la longueur
- ▶ Emincer les endives, faire fondre 100 g de beurre, ajouter les baies de genièvre écrasées et les endives, assaisonner de sel, de poivre et miel. Couvrir, laisser cuire tout doucement jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.
- ▶ Tailler les feuilles de brick afin d'obtenir 8 carrés et badigeonner de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
- ▶ Mettre le pommeau dans une casserole, porter à ébullition et faire réduire jusqu'à consistance sirupeuse.
- ▶ Sur chaque carré, poser une rondelle d'andouille et un morceau de poisson assaisonné. Rabattre les extrémités et rouler
- ▶ Servir les croustillants sur les endives et jeter des traits de pommeau.
- ▶ Poser sur une plaque de cuisson légèrement huilée et cuire dans un four chaud th 6 pendant 15 mn.

Cyrille BERLAND Les Toques Rebelles - 8, rue des compagnons - 14000 CAEN - Tél. 02.31.53.63.91



## Le saint-pierre (Zous faber)

### Biologie

Poisson osseux appartenant à l'ordre des zéiformes (corps élevé et comprimé latéralement ; bouche très protractile), il se reconnaît d'autant plus facilement qu'une grande tâche noire orne ses flancs.

Il vit plutôt seul ou en petit groupe, en pleine eau souvent près du fond (50 m à 100m), se nourrissant de poissons assez gros grâce à sa bouche protractile, de crustacés ou de seiches. Toutes ses proies sont capturées à l'affût car il est mauvais nageur. Le frai a lieu de juin à août.

### Saisonnalité

Bien qu'il s'en pêche un peu tout au long de l'année, les apports les plus importants se produisent généralement d'avril à juillet.

### Pêche

Le Saint Pierre ne fait pas l'objet d'une pêche ciblée. Du fait de son mode de vie (solitaire ou en petits groupes), il fait partie des espèces dites accessoires, qu'on capture de façon occasionnelle en recherchant une autre espèce. Il se capture principalement au chalut.

### Débarque en Normandie

100 tonnes principalement à Cherbourg et Port en Bessin.

### Le saviez-vous ?

Selon la légende, il doit son nom à Saint-pierre qui aurait créé la tâche noire de ses flancs avec son pouce.

## Filet de saint-pierre au beurre citronné, bigorneaux marinés au combawa, croustillant de paprika

### Marché pour 4 personnes

- 1 saint-pierre de 1,5 kg
- Oignons, carottes, poireaux
- 200 g de bigorneaux
- 400 g de Beurre d'Isigny
- 1 citron
- Paprika
- Feuille de brick
- 1 combawa

### Progression

- ▶ Faire 1 l de fumet de poisson avec les arrêtes du st pierre, 6 cl d'eau, des oignons, des carottes et des poireaux.
- ▶ Réduire au 2/3 ce fumet, monter au beurre et citronner.
- ▶ Couper la feuille de brick en 4, la badigeonner de beurre et saupoudrer de paprika. Cuire au four jusqu'à coloration.
- ▶ Cuire les bigorneaux, les décortiquer et les laisser mariner dans un sirop léger au combawa.
- ▶ Pocher le filet de saint pierre dans le beurre citronné 7 à 8 mn.
- ▶ Servir un filet de saint-pierre, les bigorneaux marinés et le croustillant au dessus.

Catherine COIFFARD Le Faisan Doré - Route de Paris - 61200 Fontenai sur Orne - Tél. 02.33.67.18.11

## Filets de saint-pierre aux fèves et ciboulette

### Marché pour 4 personnes

- 600 g de filets de saint-pierre
- 200 g de fèves
- 60 g de ciboulette
- 200 g de crème crue épaisse
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

### Progression

- ▶ Ecosser les fèves : ébouillanter les grains à l'eau salée, ôter la peau et réserver.
- ▶ Assaisonner les filets de Saint Pierre de sel et poivre et les faire cuire à la vapeur.
- ▶ Pendant la cuisson des filets, faire bouillir la crème avec sel, poivre, ajouter le beurre, les fèves, porter à ébullition et garder au chaud.
- ▶ Dresser les filets de Saint Pierre, napper de sauce et des fèves, parsemer de ciboulette hachée et servir aussitôt.

Joël MESLIN Conseil culinaire - 2, route fistaudière - 50570 Montreuil sur Lozon - Tél. 02.33.57.59.87

## Le turbot (*Psetta maxima*)

### Biologie

Il appartient à la famille des scophthalmidés. Il s'agit d'une des plus grandes espèces de poisson plat, qui vit donc sur les fonds sableux. Il possède les deux yeux du même côté (le gauche), tournés vers la lumière. C'est un poisson caméléon. La couleur du côté tourné vers la surface varie en fonction de celle de son environnement pour mieux surprendre ses proies.

### Saisonnalité

Il se pêche toute l'année.

### Pêche

C'est un poisson rare capturé souvent lors d'autres pêches au chalut ou à la drague. Toutefois, il est spécifiquement recherché en Haute-Normandie par des fileyeurs côtiers (petits bateaux) en juin et juillet. Ils pêchent en même temps le turbot et la raie sur les lieux de reproduction avec des trémails de fond (filet dormant vertical à 3 nappes parallèles).

### Débarque en Normandie

100 tonnes principalement à Cherbourg, Port en Bessin, Fécamp et Grandcamp-Maisy.

### Le saviez-vous ?

Attention, il existe aussi du turbot d'élevage plus fade et moins ferme.

## Turbot sauvage de la Manche au thé fumé

### Marché pour 4 personnes

- 1 filet de turbot de 1 kg
- 1 boîte de thé chinois fumé
- 4 mini-céleris
- 50 cl de fumet de poisson
- 4 carottes fane
- 4 petits choux de Shanghai

### Progression

- ▶ Faire bouillir le fumet de poisson et y mettre le thé noir à infuser.
- ▶ Cuire chaque légume à l'anglaise (dans l'eau bouillante) ou au four vapeur en les laissant bien croquants.
- ▶ Pocher chaque portion de turbot 7 mn dans le fumet au thé à 90°.
- ▶ Les réchauffer dans le fumet quelques minutes et dresser sur assiette creuse.

Stéphane LÉVESQUE Entre Terre et Mer - 12, place Hamelin - 14600 Honfleur - Tél. 02.31.89.70.60

## Turbot à l'andouille de Vire

### Marché pour 4 personnes

- 1 turbot de 1,800 kg
- 4 cs de crème épaisse
- 4 rondelles d'andouille de Vire
- Sel et poivre

### Progression

- ▶ Préparer un court bouillon avec 1 bouquet garni, 1 oignon piqué de clous de girofle, sel et poivre.
- ▶ Dans une casserole, faire chauffer la crème à feu doux, ajouter du jus de court bouillon et l'andouille de Vire, faire réduire pendant environ 10 mn.
- ▶ Faire pocher le poisson avec son arête à ébullition et laisser cuire pendant 15 à 20 mn, le poisson est cuit lorsque la pointe du couteau rentre facilement dans la chair.
- ▶ Lever les filets de turbot et les poser sur les assiettes chaudes, napper avec la sauce.

Daniel et Marie-France ATINAULT Restaurant Le Catelier - 134 b, avenue des Martyrs-de-la-Résistance - 76100 Rouen - Tél. 02.35.72.59.90



## La sole commune (Solea solea)

### Biologie

C'est un poisson benthique qui vit de préférence sur les fonds meubles de sable fin, de sable vasard ou de vase. Elle s'alimente la nuit avec des organismes vivants sur le fond : petits crustacés, bivalves, ... Etant donné sa faible vision, elle chasse en se servant de son olfaction et de ses papilles sensibles situées sous son museau. Elle se reproduit au printemps dans les eaux côtières.

### Saisonnalité

Elle se pêche principalement de mars à novembre.

### Pêche

Elle est capturée au chalut de fond (filet lesté traîné par un bateau) ou au trémail (filet dormant vertical à 3 nappes parallèles).

### Débarque en Normandie

400 tonnes principalement à Fécamp et Cherbourg

### Le saviez-vous ?

Exigez la sole commune, la limande sole ou encore la sole tropicale ont une chair d'une qualité inférieure.

## Croustillants de sole aux épices, étuvée de légumes

### Marché pour 4 personnes

- 600 g de filets de sole
- 2 cl d'huile d'olive
- 3 graines de fenouil
- 3 graines de cumin
- fleur de sel, poivre, 4 épices
- 100 g de carottes
- 100 g de céleri rave
- 100 g de poireaux
- 30 g de beurre A.O.C. d'Isigny
- 5 cl de crème A.O.C. d'Isigny
- 4 feuilles de brick

### Progression

- ▶ La veille, faire mariner la sole dans 1 cl d'huile d'olive, les graines de fenouil, le cumin, la fleur de sel, trois tours de moulin à poivre et une pincée de 4 épices. Remuer fréquemment.
- ▶ Tailler les poireaux en julienne, les faire suer au beurre, ajouter 3 cl d'eau, une pincée de sel, le poivre du moulin, cuire 5 à 6 mn, puis ajouter les carottes et le céleri en julienne et faire cuire 5 mn à nouveau. Egoutter l'ensemble.
- ▶ Etaler les feuilles de brick, les tailler en 24 triangles et y placer une pincée de légumes cuits, un morceau de sole poêlé et rabattre les pointes pour former un nouveau triangle.
- ▶ Sur une plaque beurrée, placer les triangles côté pliage en dessous, et mettre au four chaud (th 9) 2 à 3 mn.
- ▶ Servir chaud avec un beurre blanc ou un beurre citronné.

Stéphane CAVELIER Le Moulin de Connelle - 40, rue d'Amfreville - 27430 Connelle - Tél. 02.32.59.53.33

## l'aumônière de sole aux épinards et moules de pays

### Marché pour 4 personnes

- 2 soles
- 200 g de moules
- 400 g d'épinard
- 50 g de beurre
- 200 g de crème d'Isigny
- 6 feuilles de brick
- Sel et poivre
- 10 cl de vin blanc
- 1 échalote

### Progression

- ▶ Lever les soles en filets, ensuite les couper en goujonnettes.
- ▶ Faire tomber les épinards au beurre salé poivré.
- ▶ Laver les moules puis les cuire à la marinière, réserver 12 belles moules entières pour le décor et décortiquer le reste.
- ▶ Faire réduire le jus de cuisson des moules de moitié et crémier, laisser réduire pour obtenir une sauce nappante, vérifier l'assaisonnement.
- ▶ Prendre 2 feuilles de brick et les couper en deux.
- ▶ Au milieu de chaque feuille, déposer les épinards, quelques moules décortiquées et 2 filets de sole assaisonnés.
- ▶ Fermer l'aumônière avec un cure dent et passer au four 10 à 15 mn à 180°.
- ▶ Dresser sur assiette avec les moules autour en décor, un filet de sauce et des pluches de cerfeuil.

Arnaud VAUTIER Le Relais du Lion d'Or - 4, rue Général de Gaulle - 76600 Londinières - Tél. 02.35.93.81.31

# Sommaire

Recettes	page
• Etagée de tripe fertoise et Saint-Jacques	7
• Normandises de Saint-Jacques	7
• Huîtres de Normandie en gelée	9
• Huîtres creuses d'Isigny à la pomme et au cidre	9
• Les huîtres creuses de Normandie en nage glacée de cornichons	10
• Huître de Normandie chaude à la florentine	10
• Espuma d'huître	11
• Huîtres au Pommeau et foie gras	11
• Cassolette de lieu noir et moules marinières	13
• Moules à la normande	13
• Velouté de carottes de Créances aux moules de bouchot de Normandie	14
• Lardons de moules, chutney de pomme au cidre, crème de camembert	14
• Médaillon de seiches et moules au coulis de brocolis et à l'huile de noix	15
• Charlotte de moules au crabe et poireau	15
• Bulots au camembert, croustillant au miel	17
• Vinaigrette de praires au curry et herbes fraîches	17
• Homard en aspic d'herbes sauvages, émulsion à la crème de soja	19
• Tartare de crabe dormeur, gaspacho épicé	19
• Tartare de bar aux huîtres	21
• Bar de pêche côtier parsemé de noisettes, haricots tarbais en vinaigrette et pignons de pin	21
• Tartare de dorade normande au gingembre et à l'huile d'olive	23
• Filet de dorade en écailles de pommes, jus réduit de cidre	23
• Papillote de cabillaud, étuvée de légumes au Neufchâtel	25
• Parmentier Côte d'Opale	25
• Hareng poêlé à l'huile d'olive, à l'escabèche	27
• Rillettes de hareng et jambon de la Manche, beurre de citron vert, salicornes et jeunes pousses	27
• Pâté de rouget barbet aux légumes, au beurre blanc	29
• Tarte fine de rouget barbet, beurre de cidre	29
• Filets de maquereaux à l'oseille	31
• Maquereaux marinés au vin blanc et au vinaigre de cidre	31
• Goujonnettes de grondin rouge au Poiré Domfront, effilochée de poireaux de Créances	33
• Grondin rouge à l'unilatérale, fricassée de cocos et marmelade de tomates	33
• Matelote de chien-brau	35
• Roussette en matelote	35
• Mousse de lieu et coques en endivette, sirop de vinaigre de cidre, ciboulette ciselée	37
• Pavé de lieu, brandade de céleri et fenouil, jus anisé	37
• Filet de merlan poêlé au sabayon de cidre, tagliatelles de légumes	39
• Croustillant de merlan à l'andouille et aux endives fondantes	39
• Filet de saint-pierre au beurre citronné, bigorneaux marinés au combawa, croustillant de paprika	41
• Filets de saint-pierre aux fèves et ciboulettes	41
• Turbot sauvage de la Manche au thé fumé	43
• Turbot à l'andouille de Vire	43
• Croustillants de sole aux épices, étuvée de légumes	45
• Aumônière de sole aux épinards et moules de pays	45

# ORIGINE - QUALITÉ - SAVEUR

## GOÛTEZ

# LA NORMANDIE

## LA PLUS GOURMANDE

Vous aimez vous faire plaisir avec des produits sains et vrais dont l'origine, la qualité et la saveur sont contrôlées.

Alors bienvenue en Gourmandie, le pays de la Normandie gourmande. En choisissant les produits normands qui portent ce logo, c'est le meilleur de la Normandie que vous dégustez... Pour votre plus grand régal.



Retrouvez tous les trésors de la mer  
en Normandie sur :

- [irqua-normandie.fr](http://irqua-normandie.fr)
- [crpmemhn.fr](http://crpmemhn.fr)
- [nfm.fr](http://nfm.fr)
- [huitres-normandie.com](http://huitres-normandie.com)

