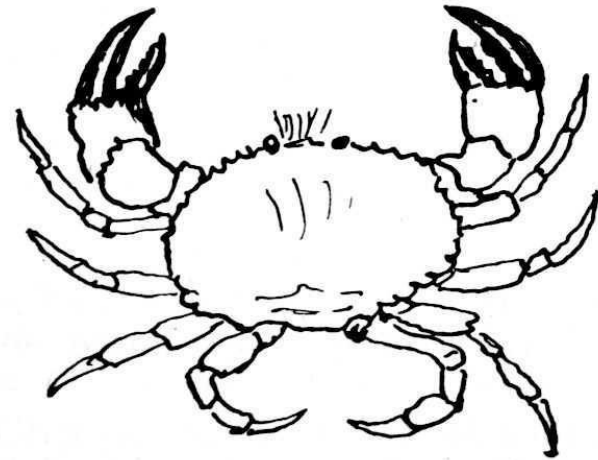
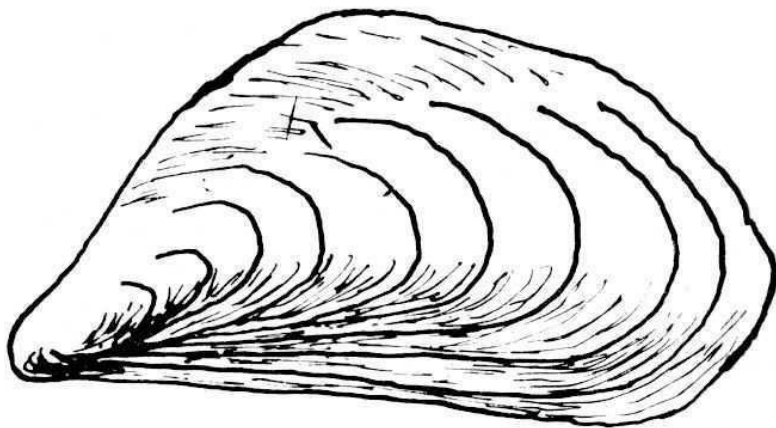
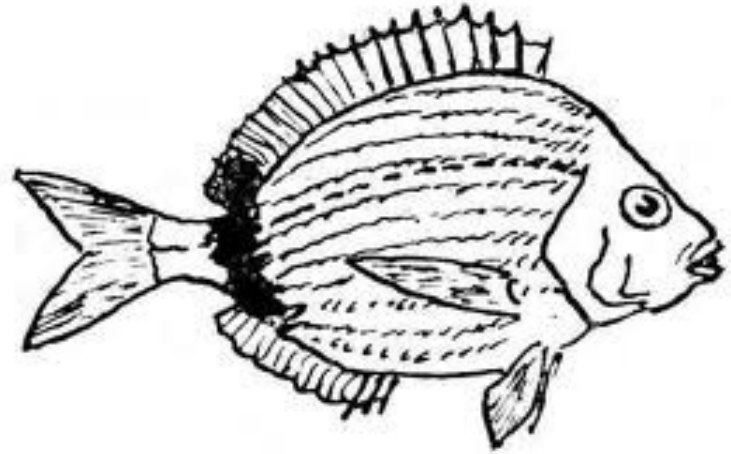


Défit des Ports de Pêche

Les recettes
du port
de La Cotinière



Seiche au curry

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de seiche,
- 1 oignon,
- 2 échalotes,
- 1 gousse d'ail,
- 1 demi boîte de tomates pelées,
- 300 g de crème fraîche,
- 2 cuillères à café de curry,
- 1 petit verre de cognac,
- sel, poivre.

Couper l'oignon et les échalotes.

Les faire revenir dans le beurre. Ajouter la seiche, ajouter l'ail, chauffer le cognac et flamber.

Retirer la seiche. Verser les tomates, le curry, sel, poivre.

Laisser cuire un instant et mixer.

Remettre les seiches et laisser cuire 2 heures.

Au moment de servir, ajouter la crème fraîche et donner un petit tour de bouillon.

Servez avec des pâtes fraîches.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Seiches marinées

Ingrédients

- têtes de seiches ou blancs,
- vinaigre d'alcool coloré 6°,
- oignons, thym, laurier,
- huile d'olive.

à faire de préférence avec des têtes de seiches

Bien nettoyer les têtes.

Les cuire à la cocotte minute (15 minutes) dans un court bouillon.

Les couper en morceaux.

Mettre l'oignon, thym, laurier dans un bocal.

Recouvrir de vinaigre.

Ajouter 1 cuillère d'huile d'olive.

Laisser macérer quelques jours.



FranceAgriMer

La Maison des Mouettes - Johan LECLERRE - Meilleur Ouvrier de France 2007

1, rue des Claires - 17440 AYTRÉ - LA ROCHELLE SUD

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Choucroute du pêcheur

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de chou à choucroute cuit,
- 2 à 3 variétés de poissons + crustacés
bar, lieu, merlan, lotte, seiche, langoustines, moules...,
- 1 verre de Muscadet,
- 1 oignon,
- 50 g de beurre,
- 150 g de crème liquide.

Faire revenir l'oignon dans le beurre.
Ajouter la choucroute et le vin blanc.
Laisser cuire 1 heure.
Ajouter le poisson en fin de cuisson.
Pour la seiche, la mettre en début de cuisson.
Ajouter les crustacés qui vont cuire sur la choucroute.
Avant de servir, mettre la crème.
Chauffer quelques minutes.
Bien mélanger.
Servir.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Terrine de merlu

Ingrédients pour 10 personnes

- 500 g de chair de merlu
1 variété ou plusieurs mélangées
- 4 œufs,
- sel, poivre,
- 400 g de crème fraîche liquide,
- herbes : ciboulette, persil.
- 100 g de beurre fondu,

Mixer la chair.
Ajouter les œufs.
Bien mélanger.
Ajouter la crème et le beurre fondu.
Saler, poivrer, ajouter les herbes.
Mettre dans un moule à cake.
Bien beurrer.
Cuisson 1 heure au bain-marie th. 7.
Servir froid.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Terrine de merlu

Ingrédients pour 10 personnes

- 500 g de chair de merlu
1 variété ou plusieurs mélangées
- 4 œufs,
- sel, poivre,
- 400 g de crème fraîche liquide,
- herbes : ciboulette, persil.
- 100 g de beurre fondu,

Mixer la chair.
Ajouter les œufs.
Bien mélanger.
Ajouter la crème et le beurre fondu.
Saler, poivrer, ajouter les herbes.
Mettre dans un moule à cake.
Bien beurrer.
Cuisson 1 heure au bain-marie th. 7.
Servir froid.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Lotte au Pineau

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de lotte coupée,
- 1/2 boîte de concentré de tomates,
- 1 verre de pineau,
- 1 verre d'eau,
- 20 cl de crème liquide,
- 2 oignons blancs hachés finement,
- gruyère râpé,
- sel poivre.

Faire suer très légèrement la lotte coupée en morceaux.
La mettre dans un plat de cuisson et réserver le jus.
Faire dorer les oignons au beurre.
Ajouter le concentré de tomate, le pineau, le jus de cuisson de la lotte, le verre d'eau, le sel, et le poivre.
Laisser mijoter 5 à 10 minutes. Napper la lotte de cette préparation.
Ajouter la crème liquide et le gruyère râpé.
Mettre au four 30 minutes.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Verrines

Cocktail crevettes / ananas

Éplucher un ananas et le couper en petits dés.
Décortiquer les crevettes et les couper en 3 ou 4.
Faire une mayonnaise, ajouter le ketchup, bien mélanger, ajouter les dés d'ananas et de crevettes et mettre au frais.
Disposer ce mélange dans les verrines.
Servir très frais.

Avocat et langoustines chantilly aux fruits de la passion

Prendre des avocats bien mûrs, les couper en petits dés, ajouter un jus de citron, sel, poivre et du piment doux.
Mettre au frais.
Décortiquer les langoustines cuites (ou des crevettes), les couper en morceaux.
Faire une chantilly et ajouter du sirop de fruit de la passion.
Disposer l'avocat puis les langoustines dans des verrines, terminer par la chantilly.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs

Marinade

Ingrédients pour 4 personnes

- Poisson émincé sans peau ni arêtes,
- 2 tomates entières,
- oignons sauvages, ou échalotes nouvelles, ciboulette,
- 4 gousses d'ail,
- 2 cuillères à café de poivre vert écrasé,
- le jus d'un 1/2 citron vert et d'1/2 citron jaune,
- de la noix de coco en poudre ou du lait de coco.

Épépiner les 2 tomates entières, les couper en petits dés.
Couper en petits dés oignons sauvages, ou échalotes nouvelles et ciboulette
4 gousses d'ail
Mélanger le tout, saler, filmer mettre une nuit au frigo
Mettre 2 cuillères à café de poivre vert écrasé, ainsi que le jus d'un 1/2 citron vert et d'1/2 citron jaune.
Monter avec 20 cl d'huile d'olive vierge + sel
Ajouter le poisson émincé.
Mélanger le tout.
Ajouter de la ciboulette hachée, de la noix de coco en poudre ou du lait de coco.
Servir très frais.



FranceAgriMer

Ces recettes vous sont offertes par les marins pêcheurs