

Souvenirs des  
Equipages



26<sup>ème</sup> édition

DÉFI  
DES  
PORTS  
DE  
PÊCHE

Palavas-les-Flots  
2013



LES RECETTES



Source naturelle d'omega 3, les produits de la pêche sont très pauvres en matières grasses.

Les poissons les plus gras le sont moins qu'une viande maigre...

De plus, il s'agit de bonnes graisses, des acides gras essentiels qui participent à la prévention des maladies cardio vasculaires et du cancer.

**BONS POUR  
LA SANTE  
ET POUR LA  
LIGNE !!!**

## SALADE DE THON CRU

### Ingrédients

1 tranche de thon  
Pomme de terre  
Tomates, Œufs durs  
Gros sel, Huile, Vinaigre  
Persil et échalotes

#### Le Thon Germon

En abondance : mai à sept.

Nutrition : 225 Kcal /100g

Protéines 27g - Lipides 13g

Glucides 0

### Préparation

Envelopper la tranche de gros sel pendant environ 2 heures. Rincer soigneusement et découper le thon en petits dés.

Laisser mariner dans un peu d'huile 1 heure si possible afin d'enlever l'amertume du sel. Egoutter.

Préparer une salade avec des pommes de terre et des œufs durs chauds ou tièdes, les tomates coupées en petits quartiers, l'échalote hachée et le persil.

#### **On peut remplacer le thon par :**

des filets de maquereaux ou du chinchards,  
de la sardine ou des anchois (pour ces 2 petits poissons,  
mettre 1 heure seulement dans le gros sel).

## GRONDIN A LA RATATOUILLE PROVENCALE

### Ingrédients

4 rougets grondins <sup>4 personnes</sup>  
2 tomates, 2 courgettes, 1 poivron, 2 gousses d'ail  
1 oignon, 100 gr d'olives noires et vertes  
Persil, estragon, cerfeuil, ciboulette, thym  
Sel poivre

#### Le Rouget Grondin

En abondance : sept. à mai

Nutrition : 92 Kcal /100g

Protéines 18g - Lipides 3g - Glucides 0

### Préparation

Eplucher et couper les légumes en rondelle.

Ajouter l'ail et l'oignon hachés fin.

Cuire doucement pendant 15mn avec 2 c.soupe d'huile.  
Saler et poivrer.

Ajouter les herbes coupées finement.

Tremper les grondins dans le lait puis les fariner. Saler et poivrer.

Les cuire à la poêle dans de l'huile 5mn de chaque côté.

Egoutter et disposer les grondins dans un plat.

Arroser de vinaigre, verser tout autour la préparation de légumes.

*Servir*



# ROTI DE LIEU NOIR A LA PROVENCALE



## Ingrédients

2 filets de lieu écaillé avec la peau (1kg)  
200 d'olives noires dénoyautées *4 personnes*  
100g de tomates séchées à l'huile  
1 bouquet de basilic ou 1 poignée de feuilles de marjolaine  
6 fines tranches de bacon ou pancetta  
huile d'olive, poivre moulin  
(pas de sel à cause du bacon et des olives)

## Préparation

Rincer, éponger et effeuiller les herbes.  
Hacher grossièrement les olives avec les herbes et les tomates égouttées.  
Étaler le hachis sur un des filets, recouvrir avec le 2ème filet tête-bêche et poivrez.  
Déposez le bacon sur le dessus et ficelez-le tout avec de la ficelle de cuisine pour former un rôti.  
Déposez le rôti dans un plat à gratin, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 30 mn à 200°.  
Arrosez le poisson à 2 ou 3 reprises avec son jus.

*Vous pouvez rajouter à ce plat une poignée de petites olives de Nice et le servir avec du riz.*

## Le Lieu Noir

Toute l'année, pic en : Mars, avril.  
Nutrition : 85Kcal/100g - Glucides 0  
Protéines 19g - Lipides 1g

# BAR A L'OSEILLE CUIT AU BARBECUE

## Ingrédients

1 bar de 1kg200 (ou mulet) *4 personnes*  
Ecailler, vider et laver le poisson, puis le sécher.  
350 g d'oseille, huile d'olive, sel et poivre  
1 c.café de moutarde forte  
2 jaunes d'œufs

## Le Bar ou Loup

En abondance : nov. à mars  
Nutrition : 90 Kcal/100g  
Protéines 20g - Lipides 1g - Glucides 0

## Préparation

Nettoyer l'oseille et prélever 100g sur la quantité. Faire fondre dans 3 c. à soupe d'huile, saler et poivre.  
Farcir le poisson avec la préparation. Saler, poivrer l'extérieur et enrouler le bar dans un papier alu. légèrement huilé.  
Déposer le poisson sur un grill au dessus des braises et cuire de 30-40 mn environ en le retournant à mi-cuisson.  
Pendant ce temps, faire fondre le reste de l'oseille dans 3 c à soupe d'huile puis réduire en purée. Ajouter les jaunes d'œufs, la moutarde et placer le tout au bain-marie. Verser l'huile peu à peu par-dessus, en remuant comme pour monter une mayonnaise. Assaisonner.

*Servir cette sauce avec le poisson bien chaud et des pommes de terre cuites en papillotes dans les braises...*

## BONS POUR LA FORME ET L'EQUILIBRE

Les poissons et fruits de mer sont une bonne source de **protéines**. Indispensables pour la croissance et le renouvellement cellulaire, ce sont des protéines de qualité avec 50% d'acides aminés essentiels.

Plus digestes, les protéines des produits de la mer sont **mieux assimilées** que celles des viandes.

## MERLU A LA MOUTARDE

### Ingrédients

4 darnes de merlu  
4 c.soupe de moutarde  
10 cl de crème fraîche  
1 verre de vin blanc  
Sel, poivre **4 personnes**

**Le Merlu  
Colin ou Bardot**  
En abondance : Mars à juillet  
Nutrition : 84Kcal /100 g  
Protéines 17g - Lipides 1 g  
Glucides 0

### Préparation

Badigeonner les darnes de merlu avec la moutarde.

Dans une casserole, chauffer le vin blanc, le laisser réduire et ajouter la crème fraîche.

Saler et poivrer.

Déposer les darnes de merlu, dans un plat pouvant aller au four et verser la sauce sur le poisson.

Enfournez à four moyen (thermostat 6) pendant 20 mn.

## MAQUEREUX AU VIN ROUGE

### Ingrédients

4 maquereaux **4 personnes**  
1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier  
1 tomate, 1 branche de céleri  
3 verres de vin rouge  
4 pommes de terre  
1 verre d'huile d'olive  
Sel et poivre

### Le Maquereau

Pic d'abondance : Mars à nov.  
Nutrition : 128Kcal /100 g  
Protéines 14g - Lipides 6 à 10 g  
Glucides 0 - Magnésium 90mg

### Préparation

Mettre un verre d'huile d'olive dans un faitout et y faire revenir un oignon coupé finement.

Ajouter le laurier, l'ail, une tomate et le céleri (le tout coupé finement au ciseau).

Faire roussir 5 mn. Saler et poivrer.

Mettre le vin rouge et faire réduire.

Ajouter les pommes de terre en quatre morceaux, puis vérifier la cuisson à l'aide de la pointe du couteau.

Mettre les maquereaux en deux morceaux.

Laisser mijoter 5 mn et éteindre le feu. Puis faire une liaison avec un peu de farine.

*Bon appétit !*



## CAUDIERE BOULONNAISE

### Le Cabillaud ou Morue

En abondance : Mars à juillet

Nutrition : 79 Kcal /100g

Protéines 18g- Lipides 0,5g- Glucides 0

### Ingrédients

6 darnes de cabillaud (150gr), 1 beau maquereau (350gr)  
1 beau merlan (500gr), 1 l. de moules d'Equihen  
600gr de pommes de terre, 2 blancs poireaux, 2 carottes  
5 oignons, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni,  
50gr de beurre, de l'huile, sel et poivre  
25cl de bière blanche de Wissant

6 personnes

### Préparation

Eplucher, laver les légumes, émincer finement les oignons et les blancs de poireaux.

Dans une grande cocotte faire fondre le beurre avec un peu d'huile et mettre à suer à couvert vos oignons et vos poireaux (3 mn). Ajouter les carottes taillées en petits carrés, l'ail dégermé et écrasé ainsi que le bouquet garni.

Faire encore suer sans coloration 5mn. Ajouter les pommes de terre émincées, mouiller avec 2 l. d'eau et à reprise d'ébullition, saler et poivrer au poivre du moulin et laisser cuire 10 mn.

Ajouter les tranches de cabillaud (cuisson 3 mn), puis le maquereau étêté, vidé et coupé en morceaux et le merlan préparé de même (cuisson 5 minutes). Ajoutez les moules et la bière blanche et portez à ébullition.

Servez le tout dans un plat creux décoré de persil haché.

## HARENGS MARINES A L'ETAPLOISE

### Ingrédients

10-12 harengs frais nettoyés  
(laisser les laitances)  
500g de gros sel  
80cl de vin blanc  
80cl de vinaigre blanc  
60g de carottes coupées en rondelle  
60g d'oignons émincés, 3 à 4 clous de girofle  
thym et laurier frais, poivre moulu

6 personnes

### Le Hareng

Toute l'année, pic en France : Nov. à janvier

Nutrition : 150 Kcal /100g

Protéines 18g- Lipides 8g- Glucides 0

### Préparation

Saler les poissons 24 heures.

Puis retirer les harengs du sel pour les essuyer (ne pas rincer à l'eau).

Dans une terrine, mettre en couches successives : harengs, carottes, oignons, thym, laurier, clous de girofle.

Recouvrir le tout avec le vin blanc, le vinaigre. Poivrer. (on peut ajouter un verre d'eau).

Faire cuire à feu très doux en portant à la limite de l'ébullition.

Une fois la terrine bien refroidie, disposer le récipient au frigo 24 heures avant de consommer.

Excellent en entrée ou à l'apéritif !



# ROTI DE LOTTE AU LARD

## Ingrédients

1 queue de lotte de 1 kg  
12 fines tranches de lard fumé  
1 bouquet de thym frais  
2 feuilles de laurier  
1 jus de citron  
Huile d'olive  
Sel, poivre

4 personnes

### La Lotte ou Baudroie

Pic d'abondance : Mars à mai  
Nutrition : 75 Kcal/100g  
Protéines 17g - Lipides 0.2g  
Glucides 0

## Préparation

Retirer l'arrête centrale de la lotte. Mettre les 2 filets obtenus dans un plat creux, les arroser d'huile d'olive, parsemez de thym, salez, poivrez. Retourner les filets régulièrement pour bien imprégner la chair du poisson. Couvrir puis laissez mariner pendant au moins 1 heure.

Préchauffer le four th.7 (210°).

Egoutter les filets de poisson puis réunissez-les pour reconstituer la queue de lotte en enfermant du thym et le laurier au milieu. Barder le tout avec les tranches de lard. Ficeler l'ensemble pour former un rôti.

Poser le rôti dans un plat à four, verser l'huile de la marinade et le jus d'1 citron puis recouvrir le plat de papier alu. Cuire 30 mn en arrosant régulièrement.

Laisser le rôti reposer 5 mn dans le four éteint. Sortir le rôti et le découper en tranches épaisses. Incorporer au jus 50g de beurre en morceau et fouetter pour obtenir une sauce.

*Napper les morceaux de lotte et servir !*

# ROTI LANGOUSTE A L'ARMORICAINE

## Sauce armoricaine

1 boîte de tomates pelées  
2 c.soupe de concentré de tomate  
1 oignon, 1 gousse d'ail, sel, poivre  
½ verre de fumet de poisson  
1 pincée de piment de Cayenne  
20 cl de vin blanc sec

## Ingrédients

4 queues de langouste  
beurre, sel et poivre  
10 cl de Cognac

4 personnes

## Préparation

Couper les queues de langouste en morceaux. Faire chauffer l'huile et les cuire sur feu moyen (*la coquille devient orangée*). Ajouter sel et poivre, et flamber au Cognac. Réserver les morceaux.

Faire revenir l'oignon dans la sauce obtenue puis mettre dans une casserole. Y ajouter le vin blanc, les tomates, les épices, le bouillon du fumet et l'ail hachés finement. Laisser frémir pendant 30 mn à feu doux.

Remettre les tronçons de langouste et laisser cuire 30 mn à feu doux.

Présenter dans un plat creux et décorer de persil haché ou de ciboulette...

### Variante avec de la lotte

*Fariner les médaillons de lotte avant de les faire revenir et flamber. Incorporer les morceaux à la sauce et laisser cuire 15mn.*

### La Langouste

En abondance : sept. à déc.  
Nutrition : 90 Kcal/100g  
Protéines 20g - Lipides 2g  
Glucides 0,5g



## LANGOUSTINES GRILLEES

*Vous pouvez griller ces langoustines sur le barbecue : attention de les cuire sur une braise pas trop vive !*

### Ingrédients

12 très grosses langoustines crues  
*(essayer de trouver des langoustines bretonnes du Guilvinec, si plus petites cuire moins longtemps)*

5 cl d'huile d'olive

1 citron

Fleur de sel

Poivre et sel

4 personnes

### La Langoustine

En abondance : mars à août

Nutrition : 90 Kcal / 100g  
Protéines 17g - Lipides 2g  
Glucides 0,3g

### Préparation

Préchauffer le grill de votre four

Couper les langoustines en 2 dans le sens de la longueur au moyen d'un couteau très bien aiguisé.

Retirer le boyau noir qui se faufile le long du corps des langoustines.

Poser chaque demi langoustine côté carapace sur une plaque pouvant aller au four.

Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Faire griller 4 minutes sous le grill de votre four.

Sortir du four et répartir sur des assiettes.

Arroser d'un petit filet d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron.

Parsemer de fleur sel et de poivre noir fraîchement moulu.

## ANGUILLES SAUTEES

### Ingrédients

600gr d'Anguilles vertes (grosses)

4 personnes

1 c.soupe de concentré de tomate

2 gousses d'ail, farine

Huile d'olive, vinaigre

1 pot de câpres

Sel et poivre

### Les Anguilles

Pic d'abondance : Avril à oct.

Nutrition : 215 Kcal / 100g

Protéines 19g - Lipides 15g

Glucides 0

### Préparation

Vider, laver et retirer la peau des anguilles. Les couper en tronçons.

Enfariner les morceaux et faire frire à l'huile dans une poêle. Rôtir tous les côtés. Réserver.

Jeter l'essentiel de l'huile et faire revenir l'ail émincé. Une fois roux, enrobe d'1 c. à soupe de farine, ajouter le concentré de tomate, mélanger et ajouter de l'eau, 1 filet de vinaigre, saler et poivrer.

Ajouter les câpres et laisser réduire le tout 5mn.

Remettre les tronçons d'anguille, réchauffer **et servir !**

### Dépouiller une Anguille

*La peau de l'anguille est épaisse et gluante ; elle n'a pas d'intérêt culinaire (sauf pour les anguilles fumées entières).*

Inciser légèrement la peau autour de la tête, derrière les nageoires. Passer une cordelette autour de la tête et tirer à l'aide d'une pince pour retirer la peau.

A l'aide de ciseaux, couper la queue et étêter. Eviscérer le ventre en partant de l'anus.

## ROUILLE GRAULENNE

### Ingédients

5 kg de poulpes  
(passés au congélateur pour attendrir)  
2,5 kg de pommes de terre à chair ferme **10 personnes**  
5 piments, 3 feuilles de laurier  
1,2 kg d'aïoli  
¼ de litre d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Le Poulpe**  
En abondance : août à avril  
Nutrition : 70 Kcal /100g  
Protéines 11g - Lipides 1g  
Glucides 2g

**Monter un AÏOLI**  
4 jaunes d'œufs  
50gr d'ail haché finement  
10 cl d'huile d'olive  
Monter en mayonnaise à  
l'huile de tournesol (1l.)

### Préparation

Cuire les poulpes dans de l'eau froide légèrement salée, avec des piments et le laurier. Compter 45-50 mn après ébullition.

Monter l'aïoli.

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes. Quand l'eau des poulpes bout, y jeter les pommes de terre. Quand les pommes de terre sont cuites, les poulpes aussi.

Couper les poulpes grossièrement et bien égoutter le tout. Arroser d'huile d'olive.

Ajouter l'aïoli et mélanger. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Mélanger délicatement les poulpes, les pommes de terre et l'aïoli.

**Dégustez !**



**La Seiche et Calmar**  
En abondance : octobre à mars  
Nutrition : 92 Kcal /100g  
Protéines 19g - Lipides 1,5g  
Glucides 2g - Magnésium 233mg

## ROUILLE PALAUSIENNE

### Ingédients

1 œuf, huile d'olive  
12 gousses d'ail  
Sel et poivre  
**6 personnes**  
2 kg de seiches  
12 petits crabes verts  
1 kg de pomme de terre  
2 oignons, 250gr de lardon piment  
2 c.soupe concentré de tomate

### Préparation

Couper les crabes en 2, les flamber au cognac, retirer.

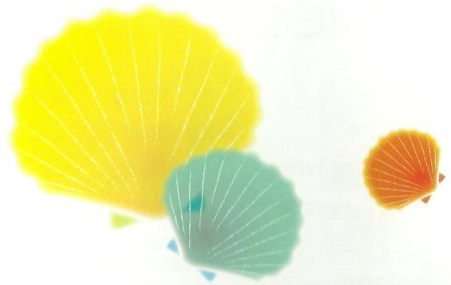
Dans ce jus, faire revenir les oignons émincés et les lardons. Ajouter le concentré de tomate, brunir puis déglacer au vin blanc. Saler, poivrer, pimenter et laisser mijoter 15-20 mn

Nettoyer les seiches, les faire blanchir. Les rincer et couper en dés. Incorporer à la préparation.

Eplucher les pommes de terre, les couper en morceau, rincer et ajouter à l'ensemble (mettre de l'eau si besoin). Quand elles sont cuites, c'est prêt !

Monter l'aïoli (avec beaucoup d'ail) et mélanger le tout au moment de servir.





## MOULES MARINIÈRES

### Ingrédients

4 litres de moules  
15 gr de beurre  
2 échalotes, persil  
Poivre  
1 verre de vin blanc sec

### La Moule de Bouchot

Période : mai à octobre  
Nutrition : 70 Kcal /100 g  
Protéines 12g-Lipides 1,5g  
Glucides 2g

### Préparation

Bien gratter et laver les moules à grande eau.

Les mettre dans une cocotte avec une noix de beurre, les échalotes hachées et le vin blanc. Les faire ouvrir à feu vif, quelques minutes, le couvercle sur la cocotte.

Dès qu'elles sont ouvertes, les retirer. Conserver le jus de cuisson. Disposer dans un plat creux, réserver au chaud.

Passer le jus de cuisson à travers une passoire fine, puis le remettre sur le feu jusqu'au dernier bouillon. Pour améliorer le jus, ajouter un peu de crème fraîche épaisse au dernier moment.

Poivrer et verser le tout sur les moules. Persiller et servir chaud.

*Bon appétit !*

## TELLINES EN SALADE

### Ingrédients

1,5 kg de telline  
Huile, vinaigre, poivre  
Ail, persil *4 personnes*

### Les Tellines Pignons ou Douçerons

Périodes : Sept. à avril  
Nutrition : 50Kcal /100 g  
Protéines 11g - Lipides 1g  
Glucides 0

### Préparation

Avant de les préparer, faire tremper les tellines dans de l'eau de mer (ou de l'eau salée) pendant une nuit.

Les mettre dans une casserole à sec pour les faire ouvrir. Les faire refroidir.

Préparer une vinaigrette avec de l'ail coupé en petits cubes et éventuellement du persil.

Mélanger le tout et servir frais. *Bon appétit !*

## ST JACQUES MARINIÈRES ROULADE DE CONCOMBRE

### Ingrédients

12 belles coquilles Saint-Jacques  
3 citrons verts, 1 concomre, pics en bois, huile d'olive  
Fleur de sel, Mélange trois poivres

### Préparation

Faire mariner les coquilles St-Jacques dans le jus des citrons 5 mn en les retournant à la moitié du temps.

Couper le concombre en fines lamelles dans la longueur à l'aide d'un économe. Enrouler 1 coquille St-Jacques d'1 lamelle de concombre. Faire tenir avec un pic.

Présentez sur l'assiette. Assaisonnez de fleur de sel, du mélange trois poivres et d'un filet d'huile d'olive.



# SAINT-JACQUES A LA NORMANDE

4 personnes

## Ingrédients

- 12 belles coquilles St-Jacques
- 200g de beurre d'Isigny
- 100g de crème épaisse d'Isigny
- 2 échalotes, Mie de pain
- 1 petit bouquet garni (thym, laurier, céleri, oignon)
- 4 verres de cidre normand



## La Saint-Jacques

Périodes : octobre à mai

Nutrition : 74Kcal /100 g  
Protéines 16g - Lipides 0,4g  
Glucides 3g

## Préparation

Eplucher les coquilles.

Réserver les noix et leur corail, garder 4 coquilles pour servir. Dans un court-bouillon (composé de 2 verres de cidre, 8 verres d'eau, le bouquet garni, 1 oignon émincé) cuit à gros bouillon 10mn, plonger les noix décoquillées juste le temps de les cuire 5 mn et les sortir. Les éponger sur du papier absorbant.

Faire réduire le court-bouillon de 1/3.

Dans un sautoir, faire suer au beurre 2 échalotes hachées dans une noix de beurre, puis mouiller avec les 2 autres verres de cidre et le jus du court-bouillon réduit.

Réduire à nouveau de moitié, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement, puis à feux doux, incorporer 100 g de beurre en petits morceaux en fouettant.

Déposer 3 noix et 3 coraux par coquille, napper de sauce et parsemer de mie de pain. **Dorer au four et servir !**

## LE MEILLEUR EST DANS LE FRAIS

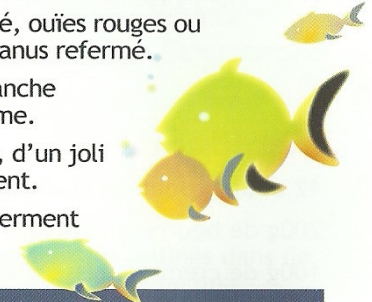
La fraîcheur est gage de qualité, voici des repères.

**Poissons** œil luisant et bombé, ouïes rouges ou rosées, corps ferme et brillant, anus refermé.

**Filets** brillants, la chair est blanche ou rosée, parfois nacrée, et ferme.

**Crustacés** carapace humide, d'un joli rose et se décortiquent facilement.

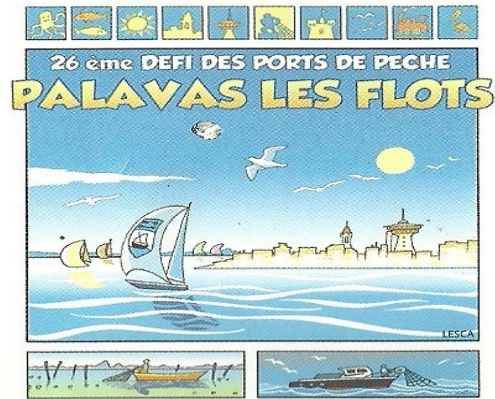
**Coquillages** fermés ou se referment dès qu'on les touche.



|                | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |          |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| Bar            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Abondant |
| Bar de Ilgne   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Absent   |
| Barbue         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Cabillaud      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Calamar        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Congre         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Dorade Grise   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Grondin Perlon |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Grondin Rouge  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Lieu Jaune     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Lingue         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Lotte          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Maquereau      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Merlan         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Piie           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Raie           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Rouget Barbot  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Saint-Pierre   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Saumonette     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Seiche         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Sole           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Tacaud         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Turbot         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Araignée       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Etrille        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Homard         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Tourteau       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Buccin         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Coquille       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Moule de Pêche |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |
| Praire         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |

BONS EN SAISON





DÉFI  
DES  
PORTS  
DE  
PÊCHE



[defidesportsdepeche.com](http://defidesportsdepeche.com)