



Souvenirs des Equipages



32^{eme}

DÉFI DES PORTS DE PÊCHE

SAINT VAAST
LA HOUGUE
2019

LES RECETTES





**POISSONS,
COQUILLAGES
ET CRUSTACES :**

**REGALEZ VOS PAPILLES
EN VOUS FAISANT
DU BIEN !**



SOLE EN ÉCAILLES DE LÉGUMES



La marque des produits
de la pêche française

Ingredients

2 grosses soles ou 4 petites (1kg
en tout), vidées et pelées
3 petites courgettes
2 grosses carottes
1 poignée de haricots verts
100 g de beurre demi-sel fondu

4 personnes

La Sole

En abondance : Mars à Oct.

Nutrition : 90 Kcal /100g

Protéines 18g- Lipides 1,5g-
Glucides 0

Préparation

Recette pour les enfants !!

Éplucher les carottes. Laver les courgettes et les essuyer.
Équeuter les haricots.

Couper les carottes et les courgettes en rondelles très fines
(demander de l'aide à adulte). Mettre les légumes dans le pa-
nier d'un cuit-vapeur et les laisser cuire 3 mn. Préchauffer le
four à 200° (th.6/7).

À l'aide d'un pinceau, badigeonner la plaque du four avec
un peu de beurre ainsi que les soles. Déposer les soles sur la
plaque, puis disposer les écailles de légumes sur le dessus en
commençant par la queue. Badigeonner le tout avec le reste
de beurre.

Enfourner la plaque, 12 à 15 mn (selon la taille des soles). À
l'aide d'une grande spatule plate, faire glisser les soles sur un
plat de service ou des assiettes.

Couper les haricots en petits bouts et les disposer autour des
soles **pour figurer les nageoires et la bouche** puis faire
un œil avec un petit raisin ou une demi-olive.

Suggestion : remplacer la sole par de la limande

PAPILLOTE DE GRONDIN ROUGE AU THYM CITRONNÉ

Ingredients

8 filets de grondin rouge (peut-
être remplacé par du grondin perlou)

1 courgette

2 carottes

1 oignon

1 citron

60 g de vermicelle étoilé

20 g de beurre

Thym et curry

4 personnes

Une création de Jérémy
SAVOYE, Manoir de la
Poterie à Criqueboeuf (14)

Le Rouget
Grondin

En abondance : Sept. à Mai

Nutrition : 92 Kcal /100g

Protéines 17g - Lipides 3g

Glucides 0

Preparation

Éplucher et découper en brunoise la courgette, les carottes et l'oignon.

Poêler au beurre 10 mn, assaisonner et ajouter le curry.

Déposer 2 filets de grondin rouge sur une feuille de papier sulfurisé, assaisonner, ajouter une branche de thym, un peu de jus de citron et refermer les papillotes.

Cuire au four 15-20 mn à 140°C.

Cuire le vermicelle à l'eau salée, égoutter et mélanger avec les légumes au curry.

Ouvrir la papillote dans l'assiette et **servir bien chaud** avec l'accompagnement.

Plus de Recettes : www.normandiefraicheurmer.fr

Les poissons et fruits de mer sont une bonne source de protéines.

**BONS POUR
LA FORME ET
L'ÉQUILIBRE !**

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.

GRATIN SAINT-VAASTAIS

Ingredients

4 personnes

800 g de cabillaud
500 ml crème fraîche
1.2 kg de pommes de terre
Vin blanc
Gruyère râpé

Le Cabillaud ou Morue

En abondance : Mars à Juil.

Nutrition : 79 Kcal /100g

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

Préparation

Pré-cuire les pommes de terre sans saler puis les couper en rondelles.

Disposer une couche de pommes de terre au fond d'un plat allant au four, après y avoir versé un verre de vin blanc.

Mettre une épaisseur de crème fraîche, saler, poivrer.

Installer les filets de cabillaud puis une nouvelle épaisseur de crème fraîche.

Saler et poivrer de nouveau puis remettre une couche de pommes de terre. Ajouter le fromage râpé.

Préchauffer le four à 200° puis faire cuire 20 mn.

Suggestion : avec une salade verte ou des crudités

L'organisation Mondiale de la Santé recommande de manger du poisson au moins deux fois par semaine.



ALIMENTS SANTÉ PAR EXCELLENCE !

Riches en protéines, en oméga 3 et en vitamine D, sources importantes de minéraux et d'oligoéléments, les poissons, coquillages et crustacés recèlent des trésors pour notre santé.

Leur consommation régulière permet de diminuer efficacement le risque de maladies cardiovasculaires, de lutter contre le vieillissement, de solidifier les os et de renforcer le développement cérébral.

LOTTE AU PINEAU

Recette des pêcheurs de Royan

Ingredients

800 g de lotte coupée
2 oignons blancs
1/2 boîte de concentré de tomates
20 cl de crème liquide
1 verre de pineau
1 verre d'eau
Gruyère râpé
Sel et 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

Faire suer très légèrement la lotte coupée en morceaux.

La mettre dans un plat de cuisson et réserver le jus.

Hacher finement les oignons et les faire dorer 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 mn.

Napper la lotte de cette préparation.

Ajouter la crème liquide et le gruyère râpé.

Mettre au four 30 mn, et régalez vous !

RECETTE : Johan Leclerre - Maison des Mouettes

ROUSSETTE FAÇON OSSO BUCCO



La marque des produits
de la pêche française

Ingredients 4 personnes

1kg de roussette en tronçons

1 branche de céleri

1 carotte, 2 oignons

200g de tomates cerise

20cl de vin blanc

4 c. soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour la gremolata :

1 bouquet de persil

Le zeste d'1 citron non
traité

3 gousses d'ail

La Roussette

Pic d'abondance : Juin à Nov.

Nutrition : 246 Kcal /100g

Protéines 17g - Lipides 16g

Glucides 0

Préparation

Pour réaliser la gremolata : Éplucher l'ail. Laver, éponger et effeuiller le persil, le hacher au couteau avec l'ail et le zeste de citron.

Peler la carotte et les oignons. Couper le céleri, la carotte et les oignons en petits dés. Les faire dorer dans l'huile d'olive.

Rajouter les tomates et le vin.

Saler, poivrer et laisser mijoter 10 mn à découvert.

Rajouter le poisson sur le dessus, couvrir et faire cuire 10 mn de plus.

*Servez la roussette sur des pâtes fraîches
et parsemée de gremolata.*

Suggestion : remplacer la roussette par de la lotte

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

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

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.

TERRINE DE MAIGRE

Ingredients

500 g de chair de maigre

400 g de crème fraîche liquide

50 g de beurre

3 oeufs, sel, poivre

ciboulette, persil

4 personnes

Le Maigre

En abondance : Mai à Nov.

Nutrition : 90 Kcal /100g
Protéines 20g - Lipides 1g
Glucides 0

Le maigre est très proche du bar par sa forme et ses qualités gustative (il est moins cher). Sa chair est fine et savoureuse !

Preparation

Passer la chair de maigre au mixer.

Ajouter les oeufs, puis la crème fraîche et mélanger.

Saler, poivrer, ajouter les herbes et mélanger bien le tout.

Cuire 1h dans un moule bien beurré au bain marie, dans le four th 7.

Mettre au frais et déguster !

Recette : pêcheurs de Royan (à retrouver sur leur stand) † †

CASSOLETTE DE TACAUD SUR FONDUE DE POIREAUX ET SA CREME AU CIDRE

Une création de Gérard LEGOUPIL
et Hubert LEROY, Lycée Maritime
et Aquacole de Cherbourg (50)

Ingredients *4 personnes*

560 g de filet de tacaud

120 g de poireaux

20 cl de crème liquide

Chapelure, sel et poivre

4 cl de cidre brut

Beurre doux

Le Tacaud

A l'année, pic de Sept. à Avril

Nutrition : 84 Kcal /100g

Protéines 20g - Lipides 0,4g

Glucides 0,3g



Preparation

Réduire le cidre de moitié dans une casserole à feu vif.

Préparer la fondue de poireaux dans une casserole avec du beurre, du sel et du poivre.

Garnir les cassolettes de la fondue de poireaux et déposer les filets de tacaud désarêtés sur la fondue de poireaux.

Ajouter la crème à la réduction du cidre, assaisonner, verser dans les cassolettes. Saupoudrer de chapelure.

Mettre au four préchauffé à 180 ° pendant 15 mn.

Bon appétit !

+ Suggestions : à faire avec du merlan ou de l'églefin



Le Poulpe

En abondance : Août à Avril

Nutrition : 70 Kcal /100g

Protéines 11g - Lipides 1g

Glucides 2g

LASAGNES DE POULPES

Ingredients

6 personnes

2kg poulpes

2 paquets lasagnes
(fraîches ou sèches)

4 oignons, 3 gousses d'ail

2 kg pulpe de tomates

1 verre de vin blanc

Huile d'olive, sel et poivre

1 piment, Laurier

Safran

Crème fraîche

Gruyère râpé

Préparation

Faire revenir les poulpes à l'huile d'olive, égoutter et réserver.

Dans 4 cuillères à soupe d'huile, faire revenir les oignons et l'ail sans les faire colorer. Ajouter les tomates, saler, poivrer et mettre le laurier, le vin blanc, le piment. Remettre les poulpes, ajouter le safran en fin de cuisson.

Laisser mijoter à feu doux 45 mn puis mixer le tout.

Monter le plat en alternant une couche de préparation, puis une couche de lasagnes. Terminer en rajoutant dans la préparation un peu de crème fraîche, du gruyère et ...

Mettre au four entre 25/30 mn.

Recette Graulenne : merci Nathalie !

ANGUILLES SAUTEES

Les Anguilles

Pic d'abondance : Avril à Oct.

Nutrition : 215 Kcal /100g

Protéines 19g - Lipides 15g
Glucides 0

Ingredients

600gr d'Anguilles vertes (grosses)

1 c.soupe de concentré de tomate

2 gousses d'ail, farine

Huile d'olive

Vinaigre

1 pot de câpres

Sel et poivre

4 personnes

DEPOUILLER UNE ANGUILE

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. Éviscérer le ventre en partant de l'anus.

Preparation

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.

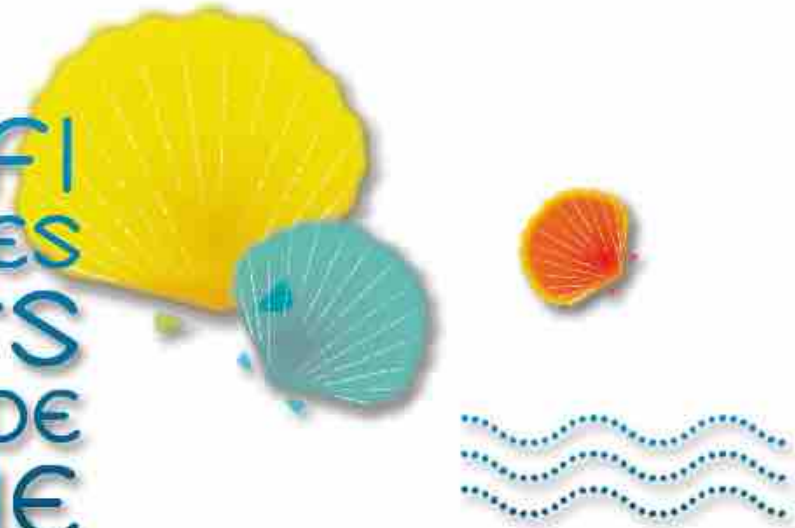
Ajouter les câpres et laisser réduire le tout 5mn.

Remettre les tronçons d'anguille, réchauffer...

... Et servir !

Recette Palavasienne : merci Bruno !

DÉFI DES PORTS DE PÊCHE



SOURCE NATURELLE DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Des **oligoéléments** (magnésium, fer, phosphore, zinc, ...).

De la **vitamine D** et calcium sont indispensables à la croissance et aux os.

De la **vitamine E**, associée au sélénium présent, aident à lutter contre le vieillissement.

Les coquillages sont les champions de l'**iode** et contiennent également des vitamines du groupe **B**.

Les crustacés concentrent aussi des nutriments précieux.

Ces aliments, même d'origine marine, sont **pauvres en sel**.

PAS DE DOUTE, ILS ONT TOUT BON !

HUITRES AU CAMEMBERT

Recette proposée par le Comité
Régional de Conchyliculture

Les Huitres

A l'année, selon les goûts

Nutrition : 80 Kcal /100 g

Protéines 10g - Lipides 2g

Glucides 5g

Ingredients

24 huîtres de Normandie

1 camembert

20 g de beurre

2 c. soupe de crème fraîche

Sel et poivre



4 personnes

Préparation

Ouvrir les huîtres, les décortiquer, réserver l'eau et les chairs et garder les coquilles.

Faire pocher les huîtres 1 mn dans leur eau.

Remettre une huître dans chaque coquille.

Dans la casserole contenant l'eau des huîtres, y ajouter le camembert découpé en morceaux. Laisser fondre.

Incorporer la crème pour obtenir une consistance lisse.

Napper chaque huître de cette crème et assaisonner.

Passer au grill du four. Faire gratiner quelques minutes.

Servir très chaud.

MATELOTTE DE SAINT JACQUES

La SaintJacques

Périodes : octobre à mai

Nutrition : 74Kcal /100 g

Protéines 16g - Lipides 0,4g - Glucides 3g

Ingredients

4 personnes

16 belles coquilles Saint- Jacques

6 Oignons

Pommes de terre

Beurre

Sel et poivre



Preparation

Ouvrir les coquilles, décortiquer et nettoyer à l'eau claire les noix de Saint-Jacques. Égoutter et réserver.

Éplucher les oignons et les détailler. Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.

Dans une cocotte: disposer un lit d'oignon, puis un lit de pommes de terre. Saler, poivrer et poser quelques de noix de beurre.

Répéter l'opération 2 autres fois (3 couches de chaque en tout).

Ajouter 1/2 verre d'eau, couvrir et cuire 20 mn à feu moyen.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, disposer les noix de Saint-Jacques sur le dessus. Couvrir et laisser cuire 3 mn.

C'est prêt à déguster !

Recette du Defi Portais : merci Maryline !!

++

ST JACQUES DANS LEUR COQUILLE

Ingredients

4 belles coquilles St- Jacques
Oignon haché finement
Sel et poivre

Par personne

Beurre
Crème fraîche
Gruyère râpé
Vin blanc sec

Preparation

Ouvrir et nettoyer les coquilles St-Jacques. Réserver les noix.
Disposer dans chaque coquille vide : un peu d'oignon, 1 noix, sel et poivre, 1 noisette de beurre et 1 c. à soupe de vin blanc.
Cuire au four th. 8 pendant 10 mn. Sortir les coquilles.
Ajouter 1 c. à café de crème et saupoudrer de râpé.
Faire gratiner les coquilles 2 mn au grill du four.

ST JACQUES MARINEES

Ingredients

4 belles coquilles St- Jacques
Huile d'Olive
Sel et poivre

Par personne

Thym et laurier
Herbes de Provence
Poivrons (vert, rouge, jaune)
*A l'envie, selon votre panier :
carottes, oignons,...*

Preparation

Ouvrir les coquilles, décortiquer et nettoyer à l'eau claire les noix de St-Jacques. Les égoutter et les éponger.
Détailer les poivrons et autres légumes. Mélanger les St-Jacques et tous les ingrédients dans un saladier. Couvrir et laisser mariner au frais pendant 12h.
Cuire les St-Jacques 1mn de chaque côté à la plancha.

Ou en brochettes au barbecue !

Recettes : RdV sur le stand Port en Bessin-Huppain

MOULES AUX LARDONS

Ingredients

4 personnes

1,5 kg de moules
15 g de beurre, poivre
2 oignons, persil
250g de lardons fumés
500ml de crème fraîche

La Moule de Bouchot

Période : Juin à Oct.

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

Préparation

Bien gratter, et laver les moules à grande eau. Dans un grand faitout, faire revenir dans le beurre : oignons, lardons, persil. Ajouter la crème fraîche ensuite.

Faire ouvrir les moules dans une marmite à feu doux et récupérer le jus des moules. Mélanger ce jus avec les oignons, lardons, etc. Verser le tout sur les moules encore chaudes.

Bien remuer mais délicatement... Bon appétit !

RAGOUT DE VENUS

Ingredients

Vénus (praires), vin blanc	Concentré de tomate
Huile d'olive, ail, oignons	Pommes de terre vapeur
	Crème fraîche, sel et poivre.

Préparation

Dans une cocotte : faire revenir l'ail et les oignons dans l'huile, ajouter les vénus décortiquées et le vin blanc. Faire mijoter 30 mn.

Ajouter les pommes de terre cuites en morceau, le concentré de tomate et la crème fraîche. Mélanger...

Et déguster !

Recette perso : merci Claudine de Pornic !



PINCES DE CRABES A LA CREME DE WHISKY

Ingredients

6 grosses pinces de crabe crues	15 cl de vin blanc
50 g de beurre	5 cl de whisky
1 c. à café d'huile d'olive	50 cl de crème fraîche
Sel et poivre	Piment d'Espelette

3 personnes

Preparation

Fendre les pinces de crabe avec un marteau sans les décortiquer. Les faire revenir au beurre avec l'huile 5 mn.

Ajouter un peu de sel, poivre, vin blanc et cuire feu vif 10 mn.

Verser le whisky hors du feu et flamber.

Ajouter la crème fraîche et le piment d'Espelette, rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter à feu doux 5-10 mn.

Bon appétit !

Recette perso : merci Eric, plaisancier de St-Vaast!

HOMARD GRILLÉ AU BEURRE D'AIL



Le Homard

En abondance : Mars à Nov.

Nutrition : 95 Kcal /100 g

Protéines 20g - Lipides 1,5g

Glucides 0,3 - Zing 2,8mg

Ingredients **4 personnes**

4 homards vivants (env. 500g)

150g de beurre demi-sel

5 gousses d'ail

Preparation

Éplucher l'ail et le couper en fines lamelles. Dans une petite casserole, le faire cuire tout doucement avec le beurre 5 mn sans qu'il se colore.

Plongez les homards 3 mn dans de l'eau bouillante salée puis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson.

Les fendre en deux à l'aide d'un gros couteau et retirer la poche de sable à l'arrière de la tête. Pré-casser les pinces sans les décortiquer.

Disposez les homards sur le barbecue chair vers le haut et cuire 6 mn. Badigeonnez-les avec un peu de beurre d'ail et faire cuire 3 mn de l'autre côté en les surveillant, ils doivent juste dorer sans se dessécher.

Servir les homards avec le reste du beurre pour y tremper la chair, accompagnés de pommes de terre emballées d'aluminium cuites dans les braises (les mettre 30 mn avant le homard). **Bon appétit !**

Suggestion : peut se faire à la Plancha ...



LANGOUSTINES AU KARI

Ingredients

1 kg de langoustines vivantes
6 c. soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 petite boîte de concentré de tomates
75cl de muscadet
10 cl de whisky

4 personnes

Le Kari Gosse est plus doux que le curry traditionnel. Il se marie à merveille avec les crustacés !

La Langoustine

En abondance : Avril à Août

Nutrition : 90 Kcal / 100g

Protéines 17g - Lipides 2g

Glucides 0,3g

1 c. à café de Kari Gosse
25 cl de crème liquide
Thym et laurier
1 pincée de sucre
Sel et poivre

Préparation

Éplucher l'ail, l'écraser avec le plat d'un couteau. Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter l'ail. Faire revenir 1 mn. Rajouter les langoustines. Remuer pendant 3mn avec 2 cuillères en bois.

Verser le whisky et faire flamber. Mouiller avec le muscadet et porter à ébullition. Incorporer le concentré de tomates et remuer consciencieusement.

Réserver les langoustines sur un plat au chaud.

Rajouter le Kari au liquide de cuisson, ajouter une pincée de sel et de sucre et le thym et le laurier. Laisser frémir et réduire à feu doux pendant 15 mn.

Au dernier moment incorporer la crème, remuer puis rajouter les langoustines. Laisser chauffer 5 mn.

Servir aussitôt !

LE
MEILLEUR
EST
DANS
LE
FRAIS

Coquillages

J F M A M J J A S O N D

Amande



Bulot



Coquille



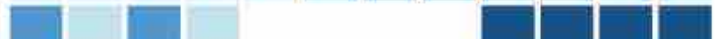
Moule de pêche



Pétoncle



Praire



Poissons

J F M A M J J A S O N D

Bar



Bar de ligne



Barbue



Cabillaud



Congre



Dorade grise



Grondin perlou



Grondin rouge



Lieu jaune



Limande



Lingue



Lotte



Maquereau



Merlan



Plie



Raies



Rouget-barbet



Roussette



Saint-Pierre



Sole



Tacaud



Turbot



Crustacés

J F M A M J J A S O N D

Araignée



Etrille



Homard



Tourteau



Cephalopodes

J F M A M J J A S O N D

Calamar



Seiche





Depuis plus de 30 ans, le **Défi des Ports de Pêche** oeuvre à la promotion des produits et des métiers de la mer.

Regroupant les 3 façades maritimes françaises et de nombreux ports de pêche, l'événement s'engage pour la défense d'une pêche responsable, soucieuse de la ressource et de la qualité des produits pêchés, ainsi que de la sécurité à bord.



La marque des produits de la pêche française

PARTENAIRE NATIONAL DU DEFI DES PORTS DE PECHE

PAVILLON FRANCE est la marque nationale de la pêche maritime française portée par l'ensemble des professionnels de la filière.

*Retrouvez conseils, astuces et recettes...
Sur le site internet*

Lancée en septembre 2012, PAVILLON FRANCE est portée par les pêcheurs et les poissonniers, en passant par les mareyeurs, les grossistes et les enseignes de la grande distribution.

Les poissons estampillés PAVILLON FRANCE, doivent avoir été pêchés en mer par un navire battant pavillon français et afficher un degré de fraîcheur optimale.

PAVILLON FRANCE soutient la production française en réorientant la consommation vers les produits de la pêche française, à travers la valorisation de sa diversité et de sa saisonnalité, de ses Hommes et de ses métiers.

www.pavillonfrance.fr

SAINT VAAST
LA HOUGUE

Du 5 au 11 mai 2019
32^e Edition

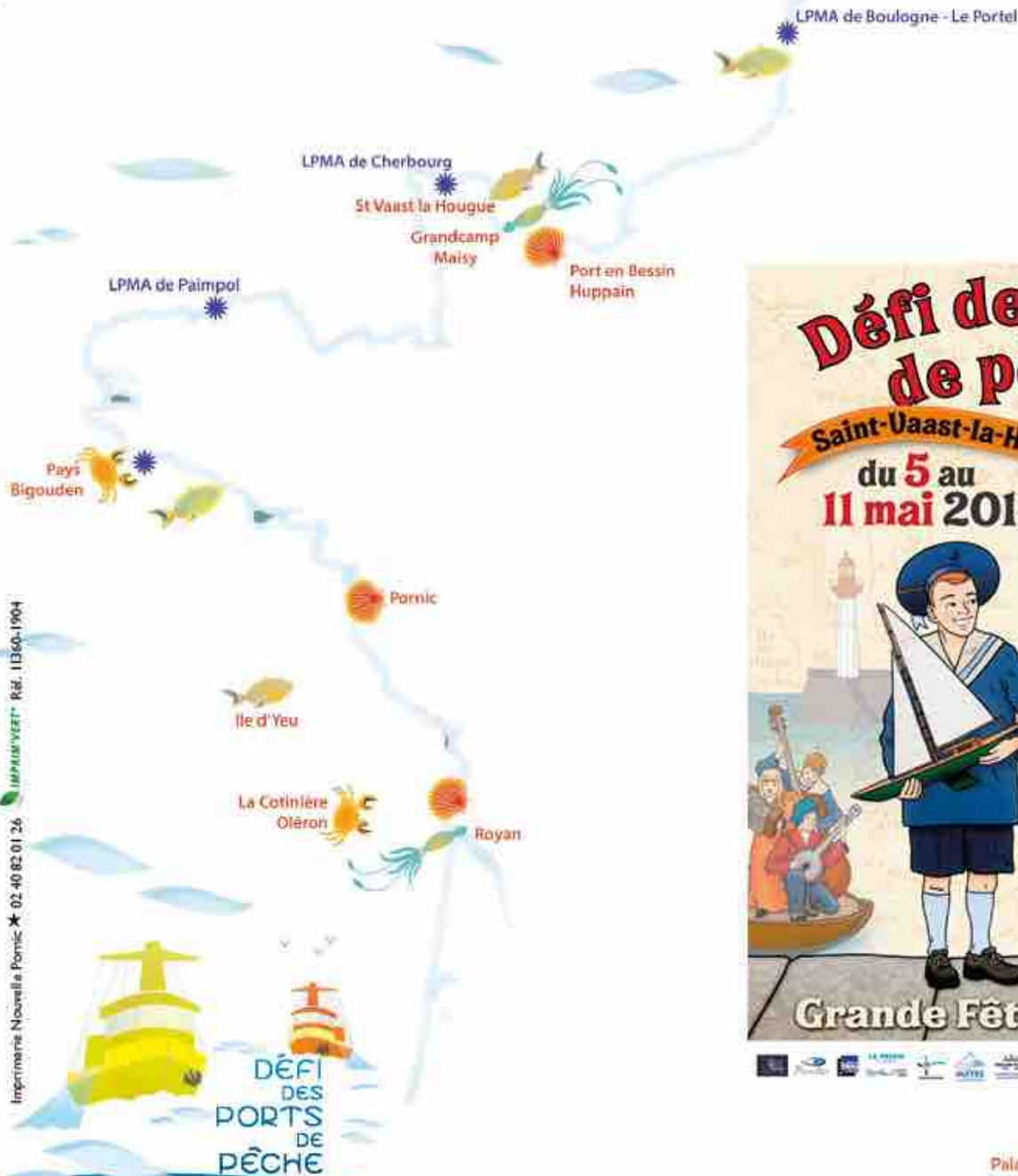


PAVILLON FRANCE
La marque des produits
de la pêche française

PORTS DE PÊCHE

et

LYCÉES MARITIMES



Imprimerie Nouvelle Pornic ★ 02 40 82 01 26 IMPRIMERIE R&T 11360-1904



UN VILLAGE - DES REGATES

FESTIVITES, CONVIVIALITE,
ET PRODUITS DE LA PÊCHE.

Retrouvez sur le Village des pêcheurs,
toute la variété des poissons et fruits de mer !

Nombreuses dégustations, conseils et démonstrations culinaires...

www.defidesportsdepeche.fr

Palavas
les Flots
Le Grau
du Roi