

Cuisiner la Normandie

42 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^{ème} 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 saurisseries de Fécamp, de Dieppe et du Tréport. Au 19^{ème} 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^{ème} 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^{ème} 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^{er} port de pêche de coquillages en France.

De nombreuses variétés de poissons sont capturées 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 pêche responsable

Des règles d'exploitation des ressources marines sont définies par espèce ou pêcherie par les Comités Régionaux des Pêches Maritimes de Haute et de Basse-Normandie et l'Union Européenne. Elles concernent toutes les activités de pêche et portent sur :

- les périodes de pêche et de repos biologique,
- le nombre, la taille et la puissance des navires,
- les techniques de pêche, le nombre et la nature des engins de pêche,
- les tailles minimales et les quotas de capture.

Pour accéder aux différentes ressources, les pêcheurs normands doivent ainsi disposer pour leur navire de permis de mise en exploitation (PME) et de licences de pêche et doivent respecter les règles d'exploitation définies.

Ces règles sont en permanence adaptées en fonction de l'état de la ressource, lui-même évalué à partir des données des captures et de campagnes scientifiques d'évaluation des stocks, notamment réalisées par l'IFREMER.

Les pêcheurs normands sont donc engagés, depuis de longues années, dans une pêche responsable. Ils cherchent néanmoins à le faire mieux reconnaître !

C'est pourquoi ils s'engagent aujourd'hui vers des démarches de certification :

- Certification « Pêche responsable », pour garantir l'application de bonnes pratiques et de savoir-faire responsable des navires de pêche et de leurs équipages.
- « Ecolabellisation » pour certifier que leurs produits sont issus de pêcheries durables et bien gérées.

Les chiffres clés de la pêche

- 3^{ème} région française avec 80 000T
- 1^{ère} région pour la coquille Saint-Jacques
- 1^{ère} région pour le bulot
- 1^{ère} 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^{ère} 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^{ème} 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^{ère} 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 Nacré

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^{ère} région d'élevage de moules de bouchot avec une récolte de 18 000 T par an.



Groupement Qualité des Marins-Pêcheurs,
Criées et Mareyeurs de Basse-Normandie

Des professionnels s'engagent

pour préserver les richesses de la mer et les faire découvrir !

Créé en 1998, le Groupement Qualité NFM agit pour valoriser la pêche et les produits de la mer normands. Ses actions ont pour but d'améliorer :

la Qualité des produits de la pêche

NFM travaille au quotidien avec les professionnels pour améliorer la qualité des produits de la pêche de Basse-Normandie. Pour cela, NFM :

- réalise des travaux sur **la qualité et la fraîcheur** des produits de la pêche et les moyens de la préserver : manipulation, hygiène, conditionnement, conservation, chaîne du froid...
- réalise des **diagnostics de bonnes pratiques** de pêche des navires.
- diffuse des **manuels de bonnes pratiques de pêche**.
- **assiste, conseille et forme des professionnels** en coopération avec le Lycée Maritime de Cherbourg

la Traçabilité des produits de la pêche

Ce logo est apposé sur les produits qui respectent la Charte Qualité Pêche NFM

Tous les produits, qui respectent la charte qualité pêche NFM, sont identifiés et contrôlés :

- **le Poisson Sauvage de Normandie**
- **le Bar de Ligne de Normandie**
- **le Homard du Cotentin**
- **la Moule de Barfleur**
- **la Coquille Saint-Jacques de Normandie**

Pour cette dernière, NFM a obtenu **2 Labels Rouge** : en 2002 pour la coquille entière, vendue vivante, et en 2009 pour la noix de Saint-Jacques fraîche.

NFM est également engagé pour l'obtention d'une IGP pour le Bulot de la Baie de Granville.



la Durabilité des pêcheries

Ce logo atteste de la Durabilité d'une Pêcherie

NFM est engagé au côté du Comité Régional des Pêches pour écolabelliser quelques pêcheries régionales. En 2009, une première pêcherie, celle du **Homard du Cotentin**, s'est engagée pour l'obtention de l'écolabel « Pêche durable » MSC.

2 autres pêcheries pourraient suivre :

- **la Coquille Saint-Jacques de Normandie** (du gisement de la Baie de Seine)
- **le Bulot de la Baie de Granville**



L'Huitre de Normandie

Depuis toujours les ostréiculteurs normands donnent le meilleur d'eux-mêmes pour faire partager les saveurs uniques d'une huitre élevée et affinée en pleine mer.

Avec la mise en place de la marque collective « Huitre de Normandie » en 1999, les ostréiculteurs peuvent assurer une parfaite qualité de leur produit qui se base principalement sur les méthodes traditionnelles, c'est-à-dire en pleine mer sur estran, selon la méthode du parc découvrant, en poches fixées sur des tables à claires-voies.



Après leur calibrage, les huîtres sont mises en trompage sur le haut de l'estran pendant une durée d'au moins un mois; cette opération consiste à les maintenir émergées deux fois par jour grâce aux marées, afin de renforcer le muscle adducteur et de durcir la coquille.

Par ailleurs l'évolution des nouvelles normes européennes a amené la profession à réfléchir sur la mise en place d'un signe officiel de qualité, l'IGP (Indication Géographique Protégée), et ainsi à garantir une qualité supérieure de l'huître de Normandie.

La mise en place de l'IGP permettra une reconnaissance des efforts de la profession ostréicole au niveau normand pour, sans cesse, améliorer et valoriser un produit d'excellence, en étroite symbiose avec la nature et son respect ; cette IGP consacrera la place économique importante de l'ostréiculture en Normandie et l'enjeu majeure de sa place sur l'estran.

CCP Moules de Bouchot



La Certification Conformité Produit (CCP) Moules de Bouchot a été obtenue en juillet 2004 et protège par un cahier des charges précis le savoir-faire né au 13^{ème} siècle des producteurs de moules de bouchot. Elle met en évidence le lien entre le produit et son mode de culture, sur alignements de pieux de bois verticaux, avec une zone de production définie : l'estran.



L'adhésion à la CCP Moules de Bouchot est une démarche volontaire, basée sur le respect d'un cahier des charges qui recouvre tout le processus de la production à la consommation, du naissant jusqu'au consommateur : captage, élevage, stockage, conditionnement, expédition, transport et vente.

Ainsi, le consommateur est assuré de déguster un produit élevé sur estran durant 6 mois minimum, bénéficiant d'un taux de chair garanti, d'une taille minimale, ainsi que d'une traçabilité de la naissance au lieu de vente.

La reconnaissance par la Communauté Européenne de la Spécialité Traditionnelle Garantie (STG) demandée pour les moules de Bouchot complètera la CCP et distinguera cette production des autres moules par le caractère traditionnel de ce mode de culture, et rendra obligatoire le respect du cahier des charges de la CCP pour toutes les moules vendues sous l'appellation bouchot.



La Démarche Qualité « Fraîcheur du Littoral de Haute-Normandie »

Créée en 1998, la Démarche Qualité Fraîcheur du Littoral de Haute-Normandie (FLHN) concerne les produits issus de la pêche des navires des ports du Tréport, de Dieppe, de Saint Valéry en Caux, de Fécamp et du Havre ainsi que des doris, petites embarcations côtières, du littoral. Elle implique tous les acteurs de la filière, du pêcheur au poissonnier en passant par les halles à marées, les mareyeurs et les distributeurs.

Son action repose sur des cahiers des charges stricts que chaque adhérent doit respecter. Ainsi chaque opérateur souhaitant participer à la Démarche Qualité FLHN est habilité en fonction de son aptitude à respecter l'ensemble des caractéristiques du cahier des charges le concernant.

Ces cahiers des charges imposent notamment :

- le respect de la réglementation,
- des délais de pêche et d'acheminement pour garantir la fraîcheur des produits,
- une manipulation précautionneuse des produits et un film alimentaire entre le poisson et la glace pour maintenir un produit de qualité extra,
- un passage des produits en halle à marée pour en assurer l'origine et la traçabilité,
- une distinction des produits labellisés par un logo facilement reconnaissable.

Afin de garantir le respect des cahiers des charges, des contrôles réguliers sont effectués à toutes les étapes de la vie du produit, de la pêche au consommateur.

Les espèces pouvant être identifiées sous Démarche Qualité FLHN sont :

- Pour les poissons : **la Sole, la Plie, le Maquereau, le Grandin Rouge, le Rouget Barbet et le Bar.**

- Pour les coquillages : **la coquille Saint Jacques entière et la noix de coquille Saint-Jacques** qui a obtenu une Certification de conformité Produit (CCP) en 2006. Cette CCP certifie une fraîcheur optimale et un décorticage manuel des coquilles.



Recettes	page
• Petites rattes aux bulots	11
• Praires au beurre d'amande	11
• Brochettes de noix de Saint-Jacques en citronnelle, caviar de courgettes et aubergines, huile de pistache	13
• Carpaccio de coquilles Saint-Jacques et foie gras à l'huile d'olive, salade d'herbes	13
• Gaspacho d'huîtres grillées, chiffonnade de poireaux de Créances	15
• Huîtres en raviole de mangue et émulsion de coriandre	15
• Poêlée de Saint-Jacques et huîtres à la crème safranée	16
• Huîtres pochées à l'eau de mer en gelée de pommes vertes, crème au parfum de lard	16
• L'huître revisitée	17
• Gratin d'huîtres, sabayon au cidre	17
• Crumble de fruits de mer sur lit de fenouil	19
• Filet de lieu jaune, julienne de carottes de Créances, moules de bouchot et épinards	19
• Flan de carottes au coulis de moules de bouchot	20
• Tartare de moules de bouchot, crème glacée de poireaux	20
• Velouté de moules	21
• Bouillon crémeux de moules aux crevettes grises et champignons	21
• La palourde, tomate « cœur de bœuf », combawa et algues marines	23
• Tartare de pétoncle et saumon de Cherbourg aux crevettes	23
• Homard à la nage, émulsion d'herbes potagères	25
• Risotto de crevettes	25
• Verrine de chair d'araignée « pomme-coco » au vinaigre de cidre	27
• Crémeux de tourteau aux agrumes	27
• Couscous de bar côtier	29
• La fantaisie de dorade	29
• Dos de cabillaud aux sésames et coriandre, mini légumes glacés	31
• Carpaccio de lieu, salade de crevettes au vinaigre de cidre	31
• Brandade de congre en millefeuille de betterave, brochette en émulsion de crustacés	33
• Rôti de saumonette aux betteraves et fraises, vinaigrette de citron vert	33
• Poêlée d'encornet à la citronnelle et lait de coco	35
• Sucette de seiche au caviar virtuel	35
• Grondin à l'estragon, Parmentier aux 2 pommes	37
• Croustillant de rouget au miel et graines torréfiées, sauce poire	37
• Filets de hareng de Dieppe cuits au sel à la crème d'échalotes	39
• Filets de maquereau aux poireaux, sauce à la moutarde de Rouen	39
• Filets de merlan, pommes de terre nouvelles au chorizo	41
• Filets de tacaud à la crème d'asperges	41
• Filet de plie farci à la Normande	43
• Aile de raie à l'oseille, artichaut citron au combawa	43
• Filet de Saint-Pierre en croûte de céréales, tarte fine à la tomate	45
• Pavé de turbot rôti Vallée d'Auge, étuvée de poireaux	45
• Emincé de filet de sole en wok de julienne de légumes, sauce au parfum de Neufchâtel	47
• Rouelles de sole et pommes aux saveurs de vanille, beurre de cidre	47



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 sauf le mois de janvier en Ouest Cotentin. 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.

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 4,3 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.



Petites rattes aux bulots

Marché pour 4 personnes

- 300 g de bulots cuits de la Manche
- 24 rattes
- 1 échalote
- 1 trait de vinaigre de cidre
- 1 noisette de beurre
- 2 cs de crème fraîche
- Persil plat

Progression

- ▶ Brosser les rattes et les cuire à l'eau salée, départ eau froide.
- ▶ Décortiquer les bulots et concasser.
- ▶ Eplucher l'échalote, ciseler et faire suer au beurre, ajouter les bulots, déglacer avec le vinaigre, ajouter la crème et laisser réduire légèrement. Vérifier l'assaisonnement et ajouter le persil haché.
- ▶ Couper la partie supérieure des pommes de terre et les creuser.
- ▶ Remplir les pommes de terre avec la préparation de bulots.
- ▶ Passer sous le grill du four avant de servir.

Michel BRUNEAU Chef normand - 14320 Clinchamps - Tél. : 02.31.80.45.15

Praires au beurre d'amande

Marché pour 4 personnes

- 32 praires de Granville
- 25 cl de vin blanc
- 1 échalote
- 1 botte de persil plat
- 3 gousses d'ail
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 3 cs de poudre d'amande
- 10 g de beurre
- Thym, laurier
- Gros sel

Progression

- ▶ Ouvrir les praires dans une casserole couverte avec le vin blanc et l'échalote ciselée.
- ▶ Au robot, mixer le persil avec l'ail, la moutarde, la poudre d'amande et le beurre.
- ▶ Retirer l'une des coquilles des praires, ajouter le beurre d'amande et faire gratiner.
- ▶ Disposer 8 praires par personne dans une assiette sur un lit de gros sel.

Fabienne LOERCH Le Saint Pierre - 76530 La Bouille - Tél. : 02.35.68.02.01



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, corallé avec une grosse noix, disponible uniquement de fin novembre à mi-avril.

Brochettes de noix de Saint-Jacques en citronnelle, caviar de courgettes et aubergines, huile de pistache

Marché pour 4 personnes

- 16 noix de coquille Saint-Jacques
- 4 courgettes
- 4 cs d'huile de pistache
- 2 aubergines
- 2 bâtons de citronnelle
- 150 g de beurre

Progression

- ▶ Tailler en deux les bâtons de citronnelle dans le sens de la longueur, gratter l'intérieur et enfiler 4 noix par bâton.
- ▶ Laver et envelopper les aubergines et les courgettes dans un papier aluminium et cuire au four 30 mn à 160°. Fendre en 2 les légumes, récupérer la pulpe avec une cuillère, mixer avec le beurre et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Saisir les brochettes de Saint-Jacques 2 mn sur chacune des 2 faces, assaisonner et déposer sur le caviar avec un trait d'huile de pistache.

François Duperrey | Le Moulin de la Marigotière - 27390 Notre Dame du Hamel - Tél. : 02.32.44.58.11

Carpaccio de coquilles Saint-Jacques et foie gras à l'huile d'olive, salade d'herbes

Marché pour 4 personnes

- 12 noix de coquilles Saint-Jacques
- 1 botte de ciboulette
- 1 cl de vinaigre balsamique
- 1 lobe de foie gras de canard cru de Normandie
- 1 botte de coriandre
- 1 jus de citron
- 70 g de parmesan
- 1 betterave rouge crue
- 1 échalote
- 1 botte de persil plat
- 200 g de champignons bruns
- Thym frais, laurier, 1 petite gousse d'ail
- 1 botte de cerfeuil
- 20 cl d'huile d'olive
- 5 cl d'huile de pépins de raisin

Progression

- ▶ Faire suer l'échalote ciselée puis ajouter les champignons épluchés et découpés, le thym, le laurier, l'ail, les deux huiles et laisser infuser 1 h à feu doux.
- ▶ Filtrer, ajouter le jus de citron et le vinaigre balsamique, assaisonner et émulsionner l'ensemble.
- ▶ Trancher les coquilles très finement et les dresser sur assiette en les intercalant avec des copeaux de foie gras.
- ▶ Napper de vinaigrette infusée avec un pinceau, puis parsemer de copeaux de parmesan.
- ▶ Mélanger les herbes et la betterave rouge découpée en julienne puis dresser la salade au centre de l'assiette.

Pascal ANGENARD | L'Espérance - 14200 Hérouville Saint Clair - Tél. : 02.31.44.97.10



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.

Gaspacho d'huitres grillées, chiffonnade de poireaux de Créances

Marché pour 4 personnes

- 16 huitres de Normandie n°2
- 1 poireau de Créances
- 3 tomates
- 1 citron
- 1 pomme Golden ou Granny Smith
- 1 cl de vinaigre de cidre
- Ciboulette
- Amandes effilées
- Huile

Progression

- ▶ Ouvrir les huitres et les mettre à sécher sur un papier absorbant, récupérer le jus et le filtrer.
- ▶ Émonder (plonger dans de l'eau bouillante quelques secondes, puis enlever la peau) les tomates et en tailler une en concassé (petits cubes).
- ▶ Éplucher la pomme et la vider.
- ▶ Laver le poireau, faire une julienne avec le blanc et le vert tendre.
- ▶ Mixer 2 tomates émondées, la pomme en morceaux, le vert du poireau, un filet de citron, le vinaigre de cidre et le jus des huitres, rectifier l'assaisonnement, passer au chinois étamine et réserver au frais.
- ▶ Chauffer de l'huile dans une casserole et faire frire le poireau 5 mn en remuant régulièrement, réserver sur un papier absorbant et saler.
- ▶ Faire chauffer une poêle, quand elle fume y déposer les huitres 1 mn sur chaque face afin de les colorer.
- ▶ Dans l'assiette, verser le gaspacho, la chiffonnade de poireau, la ciboulette ciselée, quelques amandes, les huitres grillées et les dés de tomate.

Loïc MALFILATRE Bois Joli - 61140 Bagnoles de l'Orne - Tél. : 02.33.37.71.31

Huitres en raviole de mangue et émulsion de coriandre

Marché pour 4 personnes

- 12 huitres de Normandie
- 1 mangue
- 1 bâton de citronnelle
- 1 bouquet de coriandre
- 50 cl de lait
- 250 g de sucre

Progression

- ▶ Tailler la chair de la mangue en lamelles de 5 mm d'épaisseur et les faire cuire dans un sirop à la citronnelle (sucre, eau, citronnelle).
- ▶ Ouvrir les huitres, en retirer la chair, placer chaque huitre sur une lamelle de mangue et replacer dans la coquille nettoyée.
- ▶ Faire bouillir le lait et y mettre la coriandre à infuser. Mixer et verser un peu de cette émulsion sur les ravioles.

Benoît DELBASSERUE Couleurs, saveurs - 50290 Bricqueville sur Mer - Tél. : 02.33.61.65.62

Poêlée de Saint-Jacques et huîtres à la crème safranée

Marché pour 4 personnes

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 12 huîtres de Normandie
- 2 pommes Reine des reinettes
- 2 courgettes
- 2 carottes de Créances
- 2 endives
- 1 citron
- 1 orange
- 50 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 50 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- 10 cl de Calvados Pays d'Auge
- Persil, ciboulette
- 2 g de safran poudre

Progression

- ▶ Tailler les carottes et les courgettes en bâtonnets de 4 cm, les cuire croquants dans l'eau salée.
- ▶ Ouvrir les huîtres, les décoquiller, les rincer et bien nettoyer les coquilles.
- ▶ Canneler le citron et l'orange, les couper en demi-rondelles.
- ▶ Décorer les assiettes avec 3 feuilles d'endives, les tranches de citron et d'orange.
- ▶ Dans une poêle mettre une noix de beurre et les bâtonnets de légumes.
- ▶ Dans l'autre poêle, faire dorer les noix de Saint-Jacques au beurre de chaque côté et les huîtres. Les flamber au Calvados.
- ▶ Les retirer dans une assiette, mettre dans la poêle chaude la crème fraîche, verser le safran, une pincée de sel et de poivre du moulin. Bien mélanger au fouet, mettre les légumes dans la crème et mélanger.
- ▶ Verser les légumes dans l'assiette, déposer dessus les coquilles et les huîtres, une pincée de persil haché et de ciboulette ciselée.

Christian PERRAULT L'Auberge Cabourgeaise - 14390 Cabourg - Tél. : 02.31.91.05.10

Huîtres pochées à l'eau de mer en gelée de pommes vertes, crème au parfum de lard

Marché pour 4 personnes

- 12 huîtres n° 3
- 25 cl de crème épaisse
- 4 tranches de lard
- 2 pommes vertes
- 1 feuille de gélatine
- 8 cl de Manzana
- Poivre en grains

Progression

- ▶ Ouvrir les huîtres et récupérer leur eau dans une petite casserole. Ajouter la manzana et porter à ébullition.
- ▶ Pocher une minute les huîtres, les égoutter et les conserver au froid. Laver les coquilles et réserver.
- ▶ Infuser la crème avec le lard, poivrer puis laisser refroidir. Hydrater la gélatine et l'incorporer dans le jus des huîtres tiède, débarrasser dans un plat creux et laisser figer au réfrigérateur.
- ▶ Tailler une pomme verte en petits dés.
- ▶ Dans le fond des coquilles, déposer une cuillère de crème au lard, superposer d'une huître pochée et parsemer de dés de pommes vertes.
- ▶ Quand la gelée est prise, la couper en dés et recouvrir les huîtres de dés en gelée.

Stéphane Conor Groupe FIM - 50100 Cherbourg

L'huître revisitée

Marché pour 4 personnes

- 16 huîtres n°2
- 350 g de lait
- 350 g de crème liquide
- 2 oranges
- 1 citron
- 2 feuilles de gélatine
- 4 brins de cerfeuil

Progression

- ▶ Ouvrir et décoquiller les huîtres.
 - ▶ Chauffer le lait à 70° et pocher dedans 12 huîtres. Mixer, passer au chinois, refroidir, ajouter la crème liquide et mettre dans un siphon.
 - ▶ Presser les oranges, faire tiédir le jus, incorporer la gélatine et passer au chinois.
 - ▶ Couper la chair du citron en dés.
 - ▶ Monter dans un verre à cocktail les dés de citron et le jus d'orange gélifié. Passer au froid 10 mn.
 - ▶ Ajouter sur chaque verre une huître, l'espuma d'huître au siphon et un brin de cerfeuil.
- ▶ Philippe Hardy Le Mascaret - 50560 Blainville sur Mer - Tél. 02.33.45.86.09

Gratin d'huîtres, sabayon au cidre

Marché pour 4 personnes

- 24 huîtres
- 100 g d'échalote ciselée
- 10 cl de cidre brut
- 5 cl de vin blanc sec
- 4 jaunes d'œufs
- 250 g de beurre
- 200 g de julienne de légumes de saison
- 4 assiettes à huîtres (6 emplacements)

Progression

- ▶ Dans une casserole, réduire de moitié à feu doux l'échalote, le cidre et le vin blanc.
- ▶ Ouvrir les huîtres, jeter la première eau et décoquiller. Disposer dans les assiettes tièdes une huître par emplacement et conserver l'eau des huîtres.
- ▶ Dans la casserole, monter le sabayon au fouet à feu très doux avec les jaunes d'œufs puis incorporer le beurre en petits morceaux à température ambiante. Ajouter 10 cl d'eau des huîtres filtrée ou décantée, poivrer mais ne pas saler.
- ▶ Passer la sauce au chinois, napper les huîtres, gratiner sous le grill et servir avec la julienne de légumes au centre de l'assiette.



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.

Crumble de fruits de mer sur lit de fenouil

Marché pour 4 personnes

- 80 g de moules de bouchot
- 40 g de queues de crevettes
- 40 g de mélange de fruits de mer
- 120 g de fenouil
- 150 g de poireau de Créances
- 10 g d'échalote
- 10 cl de Cidre de Normandie
- 50 g de beurre de Normandie
- 5 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- 30 g de farine
- 15 g de chapelure

Progression

- ▶ Eplucher et laver les légumes, laver les moules.
- ▶ Ciseler l'échalote, émincer le poireau et le fenouil.
- ▶ Saisir l'échalote avec 10 g de beurre, ajouter le poireau, assaisonner et cuire 3 mn.
- ▶ Ajouter les fruits de mer, les queues de crevettes, cuire 2 mn, ajouter le cidre et les moules et cuire à couvert 2 mn.
- ▶ Réserver les moules et crémer.
- ▶ Saisir le fenouil avec 10 g de beurre et cuire 10 mn à couvert avec un peu d'eau.
- ▶ Mélanger 30 g de beurre en morceaux, la chapelure, la farine et la travailler avec les doigts pour qu'elle s'émiette.
- ▶ Dans un plat à gratin, placer le fenouil, le mélange de fruits de mer, la pâte à crumble émiettée et cuire au four 15 mn à 180°.
- ▶ Disposer une part sur l'assiette avec les moules légèrement réchauffées.

Frédéric ROBILLARD EREA - 61600 La Ferté Macé

Filet de lieu jaune, julienne de carottes de Créances, moules de bouchot et épinards

Marché pour 4 personnes

- 600 g de filet de lieu jaune
- 500 g de moules de Bouchot
- 100 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 100 g de crème épaisse de Normandie
- 200 g de carottes de Créances
- 1,2 kg d'épinards
- Feuilles de coriandre
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 échalote
- 2 feuilles de laurier
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 1 vert de poireau

Progression

- ▶ Eplucher les carottes et les tailler en julienne.
- ▶ Faire un fumet de poisson avec : les arêtes, les parures de carottes, l'oignon, le vert de poireau, le thym, le laurier. Passer au chinois.
- ▶ Eplucher et laver les moules. Ciseler l'échalote, la faire suer au beurre sans coloration, ajouter le vin blanc, thym, laurier, poivre, puis les moules.
- ▶ Laisser cuire à couvert pendant 5 mn, pour que toutes les moules soient ouvertes, les décortiquer et passer le jus au tamis.
- ▶ Eplucher les épinards, les laver et égoutter.
- ▶ Faire suer la julienne de carottes au beurre sans coloration, ajouter les filets de lieu, mouiller avec le jus des moules et le fumet de poisson.
- ▶ Cuire doucement jusqu'à réduction de moitié du jus, ajouter la crème épaisse et les moules.
- ▶ Tomber les épinards au beurre 5 mn.
- ▶ Déposer les épinards au centre de l'assiette et le filet de lieu, disposer autour la julienne de carottes, les moules, la sauce et quelques feuilles de coriandre.

Loïc MALFILATRE Bois Joli - 61140 Bagnoles de l'Orne - Tél. : 02.33.37.71.31

Flan de carottes au coulis de moules de bouchot

Marché pour 4 personnes

- 3 carottes de Créances
- 1 oeuf
- 10 moules normandes
- 6 cs de crème épaisse
- 4 brins de persil
- Beurre

Progression

- ▶ Laver, peler les carottes et les couper en tronçons pour faciliter la cuisson. Les cuire à la vapeur 10 mn et mixer avec le persil. Mélanger avec 5 cuillères de crème et les oeufs, assaisonner.
 - ▶ Préchauffer le four à 150°C. Verser la préparation dans des ramequins beurrés et cuire au bain-marie pendant 40 mn.
 - ▶ Laver les moules et les cuire au beurre à l'étouffée.
- Lorsqu'elles sont ouvertes, les retirer du feu. Décortiquer et passer le jus de cuisson au tamis.
- ▶ Mixer les moules avec leur jus de cuisson et ajouter 1 cuillère de crème. Réserver au chaud.
 - ▶ Sortir du four les ramequins et laisser reposer 5 mn. Démouler sur une assiette, accompagner du coulis et décorer avec une coquille de moule.

Sébastien LEFEVRE Collège Victor Hugo - 50150 Sourdeval

Tartare de moules de bouchot, crème glacée de poireaux

Marché pour 4 personnes

- 1,5 kg de moules
- 1 verre de vin blanc
- Huile d'olive
- 1 citron
- 2 blancs de poireaux
- Ciboulette
- 2 échalotes
- 1 tomate
- Persil
- 1 cs de cornichons hachés
- 50 cl de fond blanc de volaille
- Aneth
- 1 cs de câpres hachés
- 50 g de beurre
- 3 cs de crème
- 1 oignon

Progression

- ▶ Nettoyer les moules. Dans un poêlon, faire suer l'oignon haché et cuire les moules avec le vin blanc. Décortiquer les moules.
- ▶ Dans un saladier, mélanger les moules, les cornichons, 1 échalote ciselée, les câpres, les herbes hachées et la tomate coupée en salpicon.
- ▶ Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, sel, poivre et garder au frais.
- ▶ Dans une sauteuse, faire suer les poireaux et l'échalote, ajouter le fond blanc et laisser cuire à feu doux pendant 20 mn. Passer au mixer et tamiser à l'étamine. Ajouter la crème, faire frémir sur le feu quelques minutes et incorporer le beurre. Saler, poivrer et laisser au froid.
- ▶ Dans une assiette creuse, mettre un cercle inox de 6 cm de diamètre et ajouter le tartare en tassant l'ensemble.
- ▶ Verser la crème de poireau autour, décercler et ajouter des pluches de cerfeuil.

Joël Rapp Préfecture du Calvados - 14000 Caen

Velouté de moules

Marché pour 4 personnes

- 800 g de moules
- 40 cl de lait
- 40 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- 100 g d'échalotes
- 1 botte de ciboulette
- 1 brin de verveine
- 25 cl de vin blanc

Progression

- ▶ Laver les moules. Ouvrir les moules avec le vin blanc et les échalotes hachées. Egoutter et décortiquer les moules.
- ▶ Passer le fond de cuisson. Réduire légèrement. Ajouter le lait et la crème. Réduire le tout 5 mn. Emulsionner au beurre.
- ▶ Emincer la ciboulette. Mettre les moules dans des bols. Parsemer la ciboulette hachée dessus.
- ▶ Verser le velouté. Ajouter le brin de verveine.

Philippe Hardy | Le Mascaret - 50560 Blainville sur Mer - Tél. 02.33.45.86.09

Bouillon crémeux de moules aux crevettes grises et champignons

Marché pour 4 personnes

- 600 g de moules
- 200 g de crevettes grises décor-
tiquées
- 1 échalote
- 100 g de beurre
- 20 cl de bouillon de volaille
- 40 g de crème
- 100 g de champignons

Progression

- ▶ Hacher finement l'échalote, faire revenir avec 50 g de beurre, ajouter le bouillon de volaille, les moules et couvrir. Une fois les moules ouvertes, retirer, décoquiller et réserver. Récupérer le jus de cuisson dans une casserole délicatement en éliminant les grains de sable posés au fond.
- ▶ Chauffer la crème, la fouetter pour créer une émulsion, ajouter le bouillon de moules et les champignons en lamelles.
- ▶ Réchauffer les moules et les crevettes dans 50 g de beurre fondu.
- ▶ Dans une assiette creuse, poser au fond les moules et les crevettes et recouvrir du bouillon crémeux.

José Rato | Le Réverbère - 76000 Rouen - Tél. : 02.35.07.03.14



La palourde

(*Ruditapes decussatus*, *Ruditapes philippinarum*)

Biologie La palourde est un coquillage bivalve fouisseur qui fréquente les eaux côtières (fonds inférieurs à 10 m). La palourde européenne, espèce indigène en France est de plus en plus remplacée par la palourde japonaise. Cette dernière, élevée sur les côtes de Bretagne et Normandie depuis quelques années, a en effet essaimé et s'est particulièrement bien adaptée dans certaines régions. C'est un filtreur se nourrissant de phytoplancton qui peut mesurer jusqu'à 8 cm pour un poids proche de 100g pour les individus les plus gros.

Saisonnalité La palourde est présente toute l'année, mais la période estivale est un peu moins favorable, car les animaux sont en pleine reproduction.

Pêche La pêche se pratique d'abord à pied sur l'estran à l'aide d'un râteau ou au trou (marque des siphons sur le substrat). Quelques chalutiers dragueurs la traquent également à la drague en pleine mer. La taille minimale de capture est de 4 cm.

Débarque Essentiellement pêché sur l'estran par des professionnels (un peu plus de 100 licences professionnelles) aussi bien que des amateurs, il est difficile d'estimer la quantité pêchée annuellement.

Le pétoncle (*Aequipecten opercularis*)

Biologie Il existe de nombreuses espèces de pétoncles de par le monde (plus de 300) dont 2 sont pêchées sur nos côtes. Le pétoncle noir, attaché par un ligament sur les rochers et qu'on peut trouver en grande marée et le pétoncle vanneau ou olivette qui vit en pleine mer sur des fonds compris entre 20 et 80 m. C'est un coquillage bivalve appartenant, comme la coquille Saint-Jacques à la grande famille des pectinidés. Il mesure de 5 à 7 cm, très rarement plus de 10.

Saisonnalité C'est un coquillage qui est principalement pêché en été et au début de l'automne. Très fragile et sensible à la chaleur, il n'est pas toujours facile à trouver en frais ; une grande partie de la pêche étant décortiquée pour participer à l'élaboration de plats cuisinés.

Pêche Le vanneau se pêche au chalu de fond. La taille minimale de capture est de 4 cm.

Débarque 2 000 tonnes principalement à Granville.



La palourde, tomate « cœur de boeuf », combawa et algues marines

Marché pour 4 personnes

- 24 palourdes
- 400 g de tomate « cœur de boeuf »
- 1 combawa
- 1 oignon
- 30 cl de vinaigre de cidre
- 3 g d'algues marines séchées
- 10 g de gingembre frais

Progression

- ▶ Retirer la peau des tomates, les pépins et les tailler en dés.
- ▶ Dans une casserole, faire chauffer le vinaigre, le sucre, les oignons et le gingembre taillés finement. Laisser mijoter 10 mn à feu doux et ajouter les tomates.
- ▶ Cuire le tout 45 mn, ajouter les algues en fin de cuisson et laisser refroidir.
- ▶ Ouvrir les palourdes, les décoller de leur coquille, ajouter une demi cuillère à café de chutney de tomates puis râper du combawa sur chacune.

Mickaël Marion | Le Clos des Sens - 50200 Coutances - Tél. : 02.33.47.94.78

Tartare de pétoncle et saumon de Cherbourg aux crevettes

Marché pour 4 personnes

- 300 g de noix de pétoncle
- 300 g de filet de saumon de Cherbourg
- 12 crevettes roses
- 1 tomate
- 4 tranches de pain de mie
- 12 cl d'huile d'olive
- 6 cl de jus de citron
- 6 cl de vinaigre à l'aneth
- Persil
- Ciboulette

Progression

- ▶ Couper en dés les filets de poissons, réserver. Hacher le persil et ciseler la ciboulette.
- ▶ Dans un saladier mélanger le jus de citron, le vinaigre, les fines herbes, sel et poivre. Incorporer les dés de poissons, bien mélanger et laisser mariner 5 mn.
- ▶ Evider la tomate, puis la couper en dés.
- ▶ Décortiquer les crevettes et les découper aux 2/3.
- ▶ Terminer le tartare en incorporant l'huile d'olive, vérifier l'assaisonnement, puis dresser dans un cercle bas et large, au centre de l'assiette et déposer sur chaque portion trois crevettes ouvertes en deux.
- ▶ Faire couler un filet d'huile d'olive autour du tartare, placer alternativement une pointe de persil haché et un dé de tomate, faire le tour de l'assiette.
- ▶ Recouper en deux les tranches de pain de mie, les faire griller, les déposer sur le côté de l'assiette.
- ▶ Décercler, ajouter la fleur de sel de Guérande et du poivre, décorer de deux bâtonnets de ciboulette.



Le homard

(*Homarus gammarus*)

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 à 130 tonnes à Granville, Cherbourg et sur la côte Ouest.

La crevette grise (Crangon crangon)

Biologie La crevette grise est une espèce entièrement sauvage appartenant à la famille des crustacés décapodes comme le bouquet (crevette rose). Elle vit sur les fonds sablonneux-vaseux dans les zones estuariennes où elle trouve une nourriture abondante (tous petits crustacés, vers, débris...). Elle fréquente toutes les eaux côtières (jusqu'à 20 m) de l'Europe, du nord de la Norvège à la Méditerranée et mer Noire.

Saisonnalité C'est une espèce qu'on trouve assez facilement au printemps et en septembre/octobre. Elle est par contre quasi absente l'hiver quand elle quitte les zones estuariennes pour gagner des fonds un peu plus importants (20m).

Pêche La taille minimale de capture est de 3,5 cm, du bout du rostre à la queue. Elle se pêche au chalut de fond à petite maille, et souvent également par les pêcheurs amateurs à l'aide d'une bichette à lame.

Débarque 80 tonnes principalement à Fécamp, Le Havre, Le Tréport, Trouville et Honfleur.



Homard à la nage, émulsion d'herbes potagères

Marché pour 4 personnes

- 2 homards de 1 kg
- 2 l d'eau
- 30 cl de vin blanc
- 4 carottes émincées
- 12 échalotes émincées
- 600 g de sauce béarnaise
- 400 g de crème épaisse
- 200 g de julienne de légumes de saison
- Estragon, cerfeuil

Progression

- ▶ Faire bouillir dans une marmite l'eau, le vin, les carottes, les échalotes, de l'estragon, du cerfeuil et réduire de moitié.
- ▶ Cuire le homard dans cette nage 5 mn, le décortiquer et réserver au chaud.
- ▶ Dans une casserole, faire chauffer la crème et 600 g de nage, réduire légèrement. Lier le tout avec la béarnaise sans faire bouillir. Avant de servir, ajouter un peu de cerfeuil et d'estragon hachés.
- ▶ Dans une assiette creuse, dresser le demi homard, la julienne de légumes et napper le homard avec la sauce.

François Deduit | Hostellerie du Moulin Fourret - 27300 Saint Aubin le Vertueux - Tél. : 02.32.43.19.95

Risotto de crevettes

Marché pour 4 personnes

- 240 g de crevettes grises
- 150 g de riz Arborio
- 100 g de parmesan
- 20 cl de crème
- 1 l de fumet de poisson
- 15 cl de vin blanc
- 1 oignon ciselé
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 cs d'huile d'olive
- Ciboulette

Progression

- ▶ Porter à ébullition 2 l d'eau très salée. Plonger les crevettes dans l'eau bouillante et égoutter 1 mn après la reprise de l'ébullition.
- ▶ Faire suer l'ail et l'oignon dans une casserole sans coloration, ajouter le riz lavé à l'eau froide et le nacrer.
- ▶ Verser le vin blanc, cuire 1 mn puis ajouter le fumet bouillant en plusieurs fois jusqu'à absorption totale du liquide.
- ▶ Au moment de servir, ajouter les crevettes décortiquées, le parmesan râpé et la ciboulette ciselée.

Sébastien JOUAUDIN | Mer et Saveurs - 50400 Granville - Tél. : 02.33.50.05.80



l'araignée (Maï squinado)

Biologie Appartenant à la famille des crustacés décapodes, l'araignée est le seul représentant de cette famille à ne plus grandir après la mue terminale qui la fait passer du stade juvénile à celui d'adulte. Les mâles peuvent atteindre 3 kg et les femelles la moitié de ce poids.

Elle vit sur tout type de fond et se nourrit d'organismes peu mobiles (moules, bulots, algues, ...). Les juvéniles fréquentent les zones côtières sablonneuses-vaseuses, les adultes passent la saison froide dans des fonds plus profond (50 – 70 m) avant d'effectuer une migration au printemps pour se reproduire près des côtes.

Saisonnalité On peut trouver des araignées durant toute l'année, sauf du 1er septembre au 15 octobre où sa pêche est fermée, et la meilleure saison pour la consommer est le printemps.

Pêche La pêche à l'araignée se pratique en Normandie essentiellement aux casiers et un peu au filet maillant droit. La taille minimale de capture est de 12 cm.

Débarque 300 tonnes principalement à Granville, Dieppe et Fécamp.

Le saviez-vous ? La moussette, si appréciée sur nos côtes n'est pas une espèce différente : il s'agit de l'araignée juvénile, juste avant sa mue terminale.

Le tourteau

(*Cancer pagurus*)

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 400 tonnes à Granville et Cherbourg.



Verrine de chair d'araignée « pomme-coco » au vinaigre de cidre

Marché pour 4 personnes

- 1 araignée femelle de 1 kg cuite
- 1 botte de ciboulette
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 2 pommes (rouge et verte)
- 2 échalotes
- 1 citron
- 200 g de Cocos de Paimpol cuits
- 3 cs d'huile d'olive
- Germes de poireaux

Progression

- ▶ Décortiquer soigneusement l'araignée.
- ▶ Laver les pommes, les couper en quatre sans les éplucher, les épépiner. Tailler la moitié en petits dés (mirepoix) et l'autre moitié en fine julienne, réserver.
- ▶ Mélanger les échalotes et la ciboulette ciselées, les cocos, la mirepoix de pomme, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre.
- ▶ Assaisonner la chair d'araignée d'un trait de vinaigre et d'huile.
- ▶ Monter la verrine selon l'ordre suivant : cocos mélangés de dés de pommes bicolores, chair d'araignée, etc...
- ▶ Décorer avec une julienne de pommes et des germes de poireaux.

Marc INESTA Préfecture de la Manche - 50000 Saint - Lô

Crèmeux de tourteau aux agrumes

Marché pour 4 personnes

- 1 tourteau de 800 g cuit
- 2 oranges
- 100 g de légumes de saison
- émincés
- 100 g de coulis de tomates
- 600 g de bouillon de volaille
- 7 feuilles de gélatine
- 150 g de crème liquide
- Noix de muscade, huile d'olive

Progression

- ▶ Décortiquer le tourteau, assaisonner la chair avec du sel, poivre, une pincée de muscade râpée, un filet d'huile d'olive et réserver au frais.
- ▶ Faire colorer les carcasses de tourteau avec un filet d'huile d'olive au four 15 mn à 170°. Faire revenir les légumes à l'huile d'olive sans coloration, ajouter le coulis, les carcasses dorées, le bouillon de volaille et laisser cuire à frémissement 15 mn. Passer au chinois, faire réduire le bouillon pour récupérer 35 cl et refroidir.
- ▶ Ramollir 5 feuilles de gélatine dans de l'eau froide, faire fondre dans 25 g de crème bouillante et ajouter le fumet de tourteau. Lorsque le mélange est refroidi mais pas encore figé, incorporer le reste de la crème battue en chantilly et vérifier l'assaisonnement. Répartir la moitié de cet appareil dans un cercle dans 4 assiettes, puis la chair de crabe et à nouveau l'appareil, bien lisser et faire prendre au réfrigérateur pendant 1 nuit.
- ▶ Presser les oranges, faire bouillir le jus pour réduire de moitié, ajouter 2 feuilles de gélatine ramollies à l'eau froide. Laisser refroidir à température ambiante, couler une fine couche de gelée d'agrumes sur chaque crèmeux et remettre au froid 3 mn.
- ▶ Démouler les crèmeux et servir avec une salade de jeunes pousses.

Alexandre Hennetier La Petite Auberge - 76600 Le Havre - Tél. : 02.35.46.97.32



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 trémail, 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.

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 nurseries 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 elle remonte du fond, avec un chalut de fond (elle suit la nourriture).

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

Le saviez-vous ? Elle est aussi appelée griset, pilonneau ou brème.



Couscous de bar côtier

Marché pour 4 personnes

- 4 pavés de bar de 200 g
- 4 navets
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 50 cl de fumet de poisson
- 500 g de semoule
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Épices

Progression

- ▶ Laver, éplucher les légumes et tailler en gros dés. Eplucher et hacher l'oignon et l'ail. Faire suer le tout dans un sautoir avec un peu de beurre, ajouter les épices de votre choix, assaisonner, mouiller avec le fumet de poisson et cuire 40 mn à feu doux.
- ▶ Dans une poêle chaude huilée, cuire les pavés de bar à l'unilatérale, en les poêlant uniquement côté peau, la température monte progressivement dans le pavé pour le cuire.
- ▶ Cuire la semoule.
- ▶ Dresser la semoule au centre de l'assiette, le pavé de bar dessus et les légumes autour.

Christophe Lerouge | Au Goût du Jour - 76200 Dieppe - Tél. : 02.35.84.27.18

La fantaisie de dorade

Marché pour 4 personnes

- 8 filets de dorade grise écaillés
- 8 feuilles de pâte à raviole
- 45 g de pavot
- 45 g de sésame
- 4 jaunes d'œufs
- 4 fenouils
- 300 g de beurre d'Isigny
- 50 cl de vin rouge
- 2 échalotes
- 15 cl de crème liquide
- Huile d'olive

Progression

- ▶ Parer la queue de chaque filet. Retirer la peau des parures et en mixer 4, ajouter un peu d'huile d'olive et assaisonner. Déposer le mélange sur 4 feuilles de pâte à raviole, badigeonner de jaune d'œuf les côtés et fermer le croustillant avec une autre feuille sans laisser d'air. Frire 3 mn à 180°.
- ▶ Couper en dés de 2 mm les 4 autres parures, assaisonner, ajouter de l'huile d'olive et des graines de sésame, remplir 4 verrines et réserver au frais.
- ▶ Saler et poivrer les filets côtés chair, en paner 4 avec le pavot côté peau, 4 avec le sésame. Les faire revenir 2 mn côté peau dans une poêle chaude avec de l'huile et réserver.
- ▶ Faire bouillir le vin rouge, flamber et laisser réduire à feu doux. Ciseler les échalotes et les faire suer sans coloration au beurre. Déglacer avec la réduction, monter au beurre, saler et poivrer. Ajouter la crème.
- ▶ Laver les fenouils, les tailler en deux puis en fines lamelles. Cuire le fenouil à la poêle et assaisonner.
- ▶ Cuire les filets au four 4 mn à 180°C et servir avec les croustillants chauds et la sauce.

Nicolas FOURNIER | Les 3 Rois - 14310 Villers Bocage - Tél. : 02.31.77.00.32



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

Le saviez-vous ? Salé pour sa conservation, le cabillaud se transforme en morue.

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.



Dos de cabillaud aux sésames et coriandre, mini légumes glacés

Marché pour 4 personnes

- 600 g de dos de cabillaud
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 4 cs de sésame
- 4 mini-courgettes
- 8 mini-carotte
- 8 mini-navets
- 50 g de beurre
- 1 cc de graines de fenouil
- Coriandre feuille

Progression

- ▶ Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le sel, le poivre et de la coriandre émincée finement.
- ▶ Dans les dos de cabillaud, tailler 4 pavés, disposer les graines de sésame sur une plaque et poser une face de chaque pavé sur cette plaque afin de la recouvrir de graines.
- ▶ Faire revenir les légumes dans le beurre, assaisonner, ajouter une pincée de sucre et les graines de fenouil.
- ▶ Cuire à couvert 3 mn, ajouter le vinaigre balsamique et cuire à nouveau à couvert 15 mn.
- ▶ Faire revenir les dos de cabillaud à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude 2 mn de chaque côté et finir la cuisson au four 5 mn à 180°.
- ▶ Dresser dans une assiette les légumes, placer au dessus le cabillaud et verser sur l'ensemble un peu d'huile de coriandre.

Yves Théry Auberge des Roy - 27120 Saint Aquilin de Pacy - Tél. : 02.32.36.14.54

Carpaccio de lieu, salade de crevettes au vinaigre de cidre

Marché pour 4 personnes

- 200 g de filet de lieu
- 100 g de riz
- 60 g de crevettes décortiquées
- 40 g d'oignon
- 20 g de concombre
- 40 g de tomate
- 1 feuille de laurier
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 40 cl de crème liquide de Normandie
- Basilic, ciboulette

Progression

- ▶ Cuire le riz avec le laurier et l'oignon et égoutter.
- ▶ Couper le colin en tranches fines et le mariner avec le jus d'un demi-citron jaune et du citron vert, l'huile d'olive, le basilic haché et assaisonner.
- ▶ Couper la tomate et le concombre en dés. Emincer la ciboulette.
- ▶ Mariner les crevettes dans le vinaigre de cidre.
- ▶ Couper le demi-citron en tranches fines puis les couper en 2.
- ▶ Fouetter la crème et incorporer le riz, le concombre et la ciboulette.
- ▶ Dresser le mélange au centre de l'assiette, placer les dés de tomate et les crevettes. Autour, déposer 3 tranches de carpaccio, décorer avec le citron et du basilic haché.

Guy GERVAIS Collège Pierre Simon de Laplace - 14100 Lisieux



Le congre (Conger conger)

Biologie Le congre appartient à l'ordre des anguilliformes comme la murène et l'anguille. C'est un poisson qui hante les fonds rocheux et les épaves, de la zone côtière jusqu'à 300 mètres de fond, où il trouve abris et nourriture. C'est un prédateur féroce qui se nourrit la nuit de poissons (tacaud), crustacés (crabe et homard) et céphalopodes (seiche et pieuvre). La croissance du congre semble très rapide et son poids peut atteindre plus de 40 kg pour 2,50m. L'animal meurt après s'être reproduit, mais on connaît assez mal cette phase de sa vie.

Saisonnalité Le congre est pêché toute l'année avec des débarques importantes au premier semestre.

Pêche Il est essentiellement pêché à la palangre de fond (spécificité du nord Cotentin), ligne pourvue de nombreux hameçons. Il se capture également, sans être ciblé, au chalut de fond. La taille minimale de capture est de 58 cm.

Débarque 400 tonnes principalement à Cherbourg et Le Tréport.

La petite roussette (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 roussette par votre poissonnier car elle vend chèrement sa peau !



Brandade de congre en millefeuille de betterave, brochette en émulsion de crustacés

Marché pour 4 personnes

- 360 g de congre
- 200 g de pomme de terre
- 250 g de crème d'Isigny
- 25 cl de lait
- 1 gousse d'ail
- 50 g de Pont l'Evêque
- 1 citron pressé
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs d'huile d'olive
- 50 g de fumet de poisson réduit
- 1 betterave crue
- 150 g de têtes de langoustine
- 3 échalotes
- 20 cl de vin blanc
- Persil, basilic, ciboulette, sauge

Progression

- ▶ Couper la betterave en tranches fines, badigeonner avec du sirop (100 g d'eau et 100 g de sucre bouillis) et cuire au four 10 mn à 120°. Ensuite, passer à la friteuse 20 s.
- ▶ Hacher le persil. Eplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Faire bouillir le lait avec l'ail, les pommes de terre et 200 g de congre, cuire 10 mn et égoutter. Ecraser les pommes de terre, ajouter le congre, 50 g de crème, le Pont l'Evêque en morceaux et le persil.
- ▶ Couper le reste du congre en dés de 3 cm et mariner 15 mn avec le jus de citron, le vinaigre balsamique, la sauce soja, le fumet de poisson, les herbes hachées, de l'huile d'olive, sel et poivre. Mettre les dés sur 4 pics en bambou, faire revenir à l'huile d'olive, déglacer avec la marinade et cuire à feu doux.
- ▶ Faire revenir les têtes de langoustine à l'huile d'olive, écraser au pilon, ajouter les échalotes émincées, le vin blanc, réduire à sec, ajouter 200 g de crème et cuire à feu doux 10 mn, passer au chinois et émulsionner.
- ▶ Verser l'émulsion de crustacés dans un verre et la brochette de congre dessus. A côté, monter un millefeuille de betterave avec la brandade.

Pierre POTEL Le Cappeville - 97140 Gisors - Tél. : 02.32.55.11.08

Rôti de saumonette aux betteraves et fraises, vinaigrette de citron vert

Marché pour 4 personnes

- 600 g de saumonette
- 240 g de betterave cuite
- 60 g de fraises
- 40 g d'échalote
- 6 cl de vinaigre balsamique
- 2 segments de citron vert
- Huile d'olive, basilic
- Coriandre grain pilé

Progression

- ▶ Couper la betterave en dés de 1 cm et les fraises en fines tranches. Ciseler l'échalote et le basilic.
- ▶ Faire revenir l'échalote et la betterave à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, mijoter jusqu'à évaporation totale du liquide, réduire en purée et réserver au chaud.
- ▶ Hacher les segments, mélanger à l'huile d'olive et assaisonner.
- ▶ Couper la saumonette en 4 tronçons, paner avec la coriandre pilée, faire revenir dans une sauteuse les tronçons, colorer légèrement et cuire à couvert 10 mn.
- ▶ Ajouter la fraise et du basilic dans la purée, rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Dresser la purée au centre de l'assiette, poser la saumonette et arroser de vinaigrette de citron.

Christophe Alleaume Le 6ème Sens - 76000 Rouen - Tél. : 02.35.88.43.97



La seiche (*Sepia officinalis*)

Biologie La seiche est un mollusque céphalopode benthique ou semi benthique. Elle a une activité plutôt nocturne, passant la journée à se cacher dans le sable ou les anfractuosités de rochers. Sa nourriture est constituée de crustacés et poissons qu'elle capture grâce à des tentacules munis de ventouses.

La durée de vie d'une seiche ne dépasse pas 2 ans. La mort de l'animal survient après la reproduction qui se déroule au printemps à l'issue d'une migration vers la bande côtière.

Saisonnalité Les apports de seiche sont abondants au printemps lorsqu'elles « montent » à la côte pour la reproduction ainsi qu'en fin d'automne et en hiver où elles sont pêchées plus au large.

Pêche Au printemps, la seiche est pêchée aux casiers et au chalut de fonds par des chalutiers côtiers. En hiver, elle est capturée au large par les chalutiers hauturiers, toujours au chalut de fond.

Débarque De 2 000 à 5 000 tonnes principalement à Cherbourg, Granville, Port en Bessin, Dieppe et Fécamp.

Le saviez-vous ? Les œufs de seiches sont très reconnaissables : ils forment un agglomérat qui ressemble à une grappe de raisins ; chaque grain contenant un bébé seiche.

L'encornet (*Loligo vulgaris*)

Biologie Cousin de la seiche, l'encornet est un animal semi pélagique, c'est-à-dire qu'on le trouve souvent entre 2 eaux, mais également jusqu'à 250 mètres. Il peut mesurer jusqu'à 50 cm sans les tentacules.

Il vit le plus souvent en bancs et effectue des migrations pour venir se reproduire à la côte au printemps. Sa nourriture est constituée de crustacés et de poissons qu'il capture avec ses tentacules.

Saisonnalité La période des plus forts apports va de l'été à la fin de l'hiver, même s'il est possible d'en trouver un peu tout le temps.

Pêche Il se pêche essentiellement au chalut de fond et pélagique. On peut également utiliser la technique de la turlutte (un leurre garni de crochet imitant une proie est agité au bout d'une ligne).

Débarque 1 000 tonnes principalement à Port en Bessin, Cherbourg et Fécamp.



Poêlée d'encornet à la citronnelle et lait de coco

Marché pour 4 personnes

- 4 encornets de 200 g
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g de beurre
- 50 cl de fumet de poisson
- 15 cl de jus d'orange
- 15 cl de lait de coco
- 2 cc de curcuma poudre
- 2 tiges de citronnelle
- 2 gousses d'ail
- Curry

Progression

- ▶ Mettre dans une casserole le fumet de poisson, le jus d'orange, le lait de coco, le curcuma, la citronnelle, l'ail, porter à ébullition 10 mn, mixer le tout avec l'huile d'olive et le beurre, assaisonner et ajouter une pointe de curry.
- ▶ Bien laver les encornets, couper en rondelles, sécher sur du papier absorbant, poêler 3 mn dans de l'huile d'olive et égoutter.
- ▶ Dans une sauteuse, chauffer 30 cl de sauce citronnelle et plonger 3 mn les encornets.
- ▶ Dresser en dôme dans une assiette creuse avec quelques dés de courgette et de tomate.

Marc Andrieu Les P'tits Parapluies - 76000 Rouen - Tél. : 02.35.88.55.26

Sucette de seiche au caviar virtuel

Marché pour 4 personnes

- 1 blanc de seiche
- 1 carotte
- 1 oignon
- 100 g de perle du Japon
- 10 cl de crème fraîche
- 1 bouquet garni
- 1 cc de miel
- 1 cc d'encre de seiche
- 1 cs d'huile d'olive
- Anis étoilé

Progression

- ▶ Cuire le blanc de seiche dans de l'eau avec la carotte, l'oignon, le bouquet garni, sel, poivre et anis étoilé. Démarrer à l'eau froide, cuire 30 mn à partir de l'ébullition et laisser refroidir dans le bouillon.
- ▶ Couper le blanc de seiche en forme de voile, mélanger avec le miel, faire sauter 3 mn à l'huile d'olive et laisser refroidir.
- ▶ Embrocher chaque morceau de seiche sur un pique, ajouter un peu de crème fraîche et une quenelle de caviar virtuel.
- ▶ Cuire les perles du Japon 20 mn dans de l'eau avec l'encre de seiche, refroidir à l'eau froide et passer au chinois.

Christopher Née Le Rocher - 50400 Granville - Tél. : 02.33.50.16.41



Le grondin rouge (*Aspriglo 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 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 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.

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 ? L'autre nom du rouget barbet est le surmulet.



Grondin à l'estragon, Parmentier aux 2 pommes

Marché pour 4 personnes

- 8 filets de grondin rouge
- 20 cl de fumet de poisson
- 50 g de beurre
- 10 cl de crème
- 200 g de purée de pommes de terre
- 200 g d'écrasée de pommes fruits
- 15 cl de cidre brut
- 5 cl de pastis
- 5 cl d'huile
- Farine
- Estragon

Progression

- ▶ Rincer, désarêter et sécher les filets. Fariner légèrement, saisir sur les 2 faces rapidement et réserver au chaud.
- ▶ Retirer l'huile de cuisson, déglacer au cidre, réduire, mouiller à la crème, réduire à nouveau, vérifier l'assaisonnement et ajouter l'estragon haché. Hors du feu, monter la sauce au beurre.
- ▶ Dans chaque assiette, garnir un cercle de purée de pommes de terre et d'écrasée de pommes fruits, retirer le cercle, poser 2 filets par personne et verser la sauce autour.

Arnault Genty | Le Parc - 76480 Duclair - Tél. : 02.35.37.50.31

Croustillant de rouget au miel et graines torréfiées, sauce poire

Marché pour 4 personnes

- 480 g de filets de rouget
- 4 feuilles de brick
- 1 cs de miel Augeron toutes fleurs
- ½ jus de citron
- 25 g de beurre ramolli
- 3 cs de mélange de graines (pavot, millet, tournesol décortiqué, courges, pignons de pin)
- 4 demi poires au sirop
- 15 cl de Poiré Domfront
- 10 cl de fumet de poisson
- 15 cl de crème fermière

Progression

- ▶ Fondre le miel à température très basse avec le jus de citron. Incorporer le beurre ramolli puis les graines et réserver.
- ▶ Disposer les poires en fines tranches sur chaque feuille de brick, puis les filets de rouget et assaisonner.
- ▶ Étaler le beurre de miel et graines sur les filets de rouget et refermer en portefeuille. Enfourner 10 mn à 180°.
- ▶ Pendant ce temps réduire le poiré et le fumet de poisson dans une casserole à feu vif, ajouter la crème fermière, réduire à nouveau jusqu'à consistance et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Dans une assiette, dresser les croquants sur la sauce.

Géry BODDAERT | La Camembertière - 61120 Les Champeaux - Tél. : 02.33.39.31.87



Le hareng ((lupea 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 caennaise.

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 hareng de Dieppe cuits au sel à la crème d'échalotes

Marché pour 4 personnes

- 8 filets de hareng frais
- 4 pommes de terre Charlotte
- 100 g d'échalote
- 2 betteraves crues
- 15 cl de crème fleurette
- 3 cl de vinaigre balsamique
- 150g de gros sel de mer
- 1 scarole

Progression

- ▶ Désarreter les filets de hareng et les ranger dans un récipient assez étroit en intercalant une couche de sel entre les filets. Laisser cuire au sel 4 jours, dessaler 3 à 4 heures en changeant régulièrement l'eau puis éponger.
- ▶ Cuire les pommes de terre avec la peau puis les éplucher. Râper les betteraves et assaisonner.
- ▶ Emincer les échalotes finement, ajouter la crème et le vinaigre. tremper les filets de hareng dans la crème d'échalotes.
- ▶ Dans l'assiette, dresser les filets de hareng, les pommes de terre en rondelles, la betterave, quelques feuilles de scarole et un peu de crème d'échalotes.

Dominique Leman Auberge de l'Andelle - 27360 Pont Saint Pierre - Tél. : 02.32.49.70.18

Filets de maquereau aux poireaux, sauce à la moutarde de Rouen

Marché pour 4 personnes

- 4 filets de maquereaux émincés
- 75 g d'échalote ciselée
- 600 g de blancs de poireaux
- 10 cl de vin blanc
- 15 cl de crème liquide
- Beurre, moutarde de Rouen

Progression

- ▶ Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes avec un peu de beurre, ajouter les blancs de poireaux, étuver à couvert 2 mn, ajouter 5 cl de vin blanc, cuire à couvert 8 mn à petits frémissements, réserver et laisser refroidir.
- ▶ Récupérer le jus de cuisson dans une casserole, ajouter la crème, réduire jusqu'à consistance onctueuse, ajouter la moutarde au dernier moment et assaisonner.
- ▶ Dans un plat à four, déposer les poireaux et leur jus, les filets de maquereaux côté peau, ajouter 5 cl de vin, couvrir et cuire au four 5 mn à 200°.
- ▶ Dans l'assiette, dresser les poireaux au centre, le filet de maquereau et un cordon de sauce.

Patrick Sarrazin La Marine - 76490 Caudebec en Caux - Tél. : 02.35.96.20.11



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 janvier à septembre.

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 fritté, après une préparation « Colbert » par exemple (retirer les arêtes en l'ouvrant sur le dos).

Le tacaud (*Trisopterus luscus*)

Biologie Le Tacaud (ou Gode) est un poisson de la même famille que le merlan, le lieu ou le cabillaud : les gadidés. Comme eux, il vit souvent en bancs dans les eaux assez côtières, sur des fonds rocheux ou en bordures d'épaves.

C'est un poisson qui atteint rarement 1 kg et qui vit environ 4 ans en se nourrissant de petits crustacés, vers et petits céphalopodes. Il sert souvent de nourriture aux congres.

Saisonnalité C'est un poisson qui se pêche à peu près toute l'année avec des apports un peu plus importants en début d'année.

Pêche Il se capture principalement au chalut, parfois en grande quantité. C'est également un poisson pêché à la ligne sur les épaves par les pêcheurs amateurs.

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



Filets de merlan, pommes de terre nouvelles au chorizo

Marché pour 4 personnes

- 8 filets de merlan
- 500 g de grenaille de pommes de terre nouvelles
- ½ chorizo
- 60 g de beurre
- 100 g de tomates confites
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 4 cs d'huile d'olive
- Persil, estragon, basilic, coriandre feuille
- Thym, citron

Progression

- ▶ Laver et couper en rondelles les pommes de terre, couper en tranches fines le chorizo, effeuiller un peu de thym et sauter au beurre dans une poêle 10 mn.
- ▶ Rouler les filets de merlan sur eux-mêmes, les maintenir avec un cure-dent, placer dans un plat à four avec couvercle et cuire au four 10 mn à 200°.
- ▶ Emincer les tomates confites, l'ail, l'échalote et une cuillère à soupe d'herbes, mélanger à l'huile et au vinaigre.
- ▶ Disposer les pommes de terre au centre de l'assiette, poser le merlan dessus et disposer la vinaigrette autour.

Xavier Buzieux | La Gazette - 97000 Evreux - Tél. : 02.32.33.43.40

Filets de tacaud à la crème d'asperges

Marché pour 4 personnes

- 800 g de filet de tacaud
- 400 g de boulgour
- 250 g d'asperges
- 50 cl de fumet de poisson
- 2 cs d'huile d'olive
- 50 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 5 cl de vin blanc

Progression

- ▶ Cuire les asperges dans une casserole avec le vin blanc et le fumet de poisson 20 mn, mixer le tout, ajouter la crème liquide, le beurre et assaisonner.
- ▶ Cuire le boulgour dans une casserole à l'eau salée 10 mn.
- ▶ Poêler à l'huile d'olive les filets de tacaud 3 mn de chaque côté.
- ▶ Dans l'assiette, placer au fond la crème d'asperge, le boulgour et les filets de tacaud.

Xavier Moufranc | La Table d'Oscar - 76116 Ry - Tél. : 02.35.23.61.46



La plie (Pleuronectes platessa)

Biologie La plie appartient à l'ordre des pleuronectiformes (poissons plats). Elle fréquente les eaux côtières (jusqu'à 120 mètres de fond).

C'est un poisson benthique vivant sur des fonds sableux et sablonneux vaseux, proche de la côte quand elle est jeune, un peu plus au large quand elle est adulte. On peut également la trouver en zone estuarienne. Sa nourriture est composée des organismes qu'elle trouve sur le fond (vers, petits bivalves, lançons).

Elle pourrait vivre plus de 20 ans pour les femelles (10 ans pour les mâles) et peut peser jusqu'à 2 kg.

Saisonnalité La plie est présente toute l'année avec des pics de productions en hiver.

Pêche La plie se pêche au chalut de fond ainsi qu'au trémail. La taille minimum de capture est de 27 cm.

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

La raie (Raja sp)

Biologie Une bonne demi-douzaine d'espèces de raies différentes fréquente les eaux normandes. Ces poissons cartilagineux (comme les requins) vivent sur le fond jusqu'à plus de 600 m pour certains d'entre eux. De taille pouvant aller jusqu'à plus de 2 mètres pour un poids supérieur à 50 kg (pocheteau), les raies se nourrissent de tous les organismes qu'elles trouvent sur le fond : crustacés, petits poissons, vers, coquillages, céphalopodes.

Saisonnalité Il n'y a pas de saisonnalité marquée pour les raies. Il s'en pêche toute l'année avec à certains moments des apports un peu plus importants pour telle ou telle espèce. La raie brunette est interdite à la pêche depuis début 2009.

Pêche Elles sont principalement pêchées au chalut de fond et parfois au filet.

Débarque 700 tonnes principalement à Port en Bessin, Cherbourg, Granville et Fécamp.



Filet de plie farci à la Normande

Marché pour 4 personnes

- 8 filets de plie
- 250 g de champignons de Paris
- 800 g de moules de bouchot
- 150 g d'échalotes ciselées
- 15 cl de vin blanc
- 10 cl de fumet de poisson
- 1 jus de citron
- 10 cl de crème fraîche
- 5 cl de Calvados
- 60 g de beurre
- Persil, thym

Progression

- ▶ Dans une casserole, faire suer 50 g d'échalote avec du beurre, ajouter les moules, 10 cl de vin blanc, 2,5 cl de Calvados, du thym et du poivre.
- ▶ Cuire 5 mn à couvert, décoquiller les $\frac{3}{4}$, réserver les moules et le jus de cuisson filtré.
- ▶ Faire suer 50 g d'échalote avec 150 g de champignons hachés finement, le jus de citron et assaisonner. Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau, ajouter les moules décoquillées, du persil haché et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Rincer et sécher les filets de plie. Répartir la farce sur chacun des filets, rouler et poser sur une plaque beurrée avec 50 g d'échalote et 5 cl de vin blanc. Couvrir avec une feuille d'aluminium, cuire au four 10 mn à 180° et réserver au chaud.
- ▶ Dans une casserole, récupérer le jus de cuisson des plies et des moules, ajouter le fumet de poisson, 100 g de champignons émincés et laisser réduire de moitié. Ajouter la crème fraîche, 2,5 cl de Calvados et réduire à nouveau pour obtenir une sauce onctueuse, rectifier l'assaisonnement et ajouter les moules non décoquillées.
- ▶ Sur chaque assiette, placer 2 filets et napper de sauce.

Fabrice Cazeaux | L'Auberge du Président - 27260 Corneilles - Tél. : 02.32.57.80.37

Aile de raie à l'oseille, artichaut citron au combaya

Marché pour 4 personnes

- 1,2 kg d'aile de raie
- 2 citrons
- 8 fonds d'artichauts
- 1 combaya
- 1 botte d'oseille
- 10 feuilles de basilic
- 300 g d'oignons
- 50 g de câpres
- 10 cl de vin blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- 100 g de beurre
- 100 g d'ananas

Progression

- ▶ Bien nettoyer la raie, l'éponger, la fariner légèrement et la cuire à la poêle à feu doux avec de l'huile et du beurre 4 mn de chaque côté.
- ▶ Tourner les artichauts et les faire revenir à l'huile d'olive avec 100 g d'oignon, le vin blanc, le basilic et le citron. Laisser cuire doucement pendant 20 mn à feu doux.
- ▶ Pour la sauce, faire fondre le restant des oignons avec du beurre, ajouter l'ananas en petits dés, un citron en quartier, les câpres concassées et l'oseille. Vérifier l'assaisonnement et ajouter le combaya râpé.
- ▶ Dresser dans une assiette la raie sans l'arête, les artichauts et la sauce sur le côté.

Eric Provost | Hôtel Royal Barrière - 14800 Deauville - Tél. 02.31.98.66.33



Le saint-pierre (Zostera 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.

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 par des fileyeurs côtiers (petits bateaux) en juin et juillet. Ils pêchent en même temps le turbot et la rale 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.



Filet de Saint-Pierre en croûte de céréales, tarte fine à la tomate

Marché pour 4 personnes

- 2 filets de Saint-Pierre sans peau de 400 g
- 150 g de céréales à pain
- 25 cl de fumet de poisson
- 25 cl de crème épaisse
- 4 disques de feuilletage de 15 cm de diamètre
- 50 g de concentré de tomates
- 2 tomates
- 4 feuilles de basilic

Progression

- ▶ Couper les tomates en rondelles, piquer les disques de feuilletage avec une fourchette, étaler le concentré de tomates et poser des rondelles de tomate. Cuire au four 15 mn à 200°, mettre un trait d'huile d'olive à la sortie du four et une feuille de basilic.
- ▶ Paner les filets de Saint-Pierre avec les céréales, poêler à l'huile de chaque côté pour colorer et finir la cuisson au four 10 mn à 170°.
- ▶ Réduire le fumet de poisson, mouiller avec la crème et réduire à nouveau pour obtenir une sauce nappante.
- ▶ Dans l'assiette, placer la tarte fine, le Saint-Pierre dessus et la sauce autour.

Thierry Demogot Les Capucines - 76140 Le Petit Quevilly - Tél. : 02.35.72.62.34

Pavé de turbot rôti Vallée d'Auge, étuvé de poireaux

Marché pour 4 personnes

- 4 pavés de turbot de 200 g
- 1 kg de poireaux
- 25 cl de cidre
- 10 cl de Pommeau de Normandie
- 2 échalotes
- 200 g de beurre

Progression

- ▶ Couper les poireaux en deux, émincer finement, laver, cuire au beurre dans une casserole à couvert, saler et poivrer.
- ▶ Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et du beurre, cuire les pavés 2 mn de chaque côté et assaisonner.
- ▶ Dans une casserole, réduire le cidre avec les échalotes ciselées, ajouter le Pommeau, faire bouillir 1 mn et monter au mixer avec 120 g de beurre.
- ▶ Dans l'assiette, poser les poireaux, le turbot dessus et un cordon de sauce.

Stéphane Lamotte L'Orchidée - 76600 Le Havre - Tél. : 02.35.21.32.42



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, Cherbourg, Granville et Port en Bessin.

Le saviez-vous ? Exigez la sole commune, la limande sole ou encore la sole tropicale ont une chair d'une qualité inférieure.

Emincé de filet de sole en wok

de julienne de légumes, sauce au parfum de Neufchâtel

Marché pour 4 personnes

- 800 g de filets de sole
- 100 g de beurre d'Isigny
- 300 g de poireaux
- 300 g de carottes de Créances
- 200 g de céleri rave
- 10 cl d'huile d'olive
- 25 cl de cidre brut
- 300 g de crème fraîche épaisse
- 150 g de Neufchâtel
- Vinaigre de cidre

Progression

- ▶ Éplucher, laver les légumes et les détailler en grosse julienne.
- ▶ Détailler les filets de sole en fines goujonnettes (petites tranches de 1 à 1,5 cm de large coupées en biais). Faire sauter au wok les goujonnettes au beurre salé et réserver.
- ▶ Faire sauter au wok les légumes à l'huile d'olive et déglacer au vinaigre de cidre, les tenir légèrement croquants, assaisonner. Réchauffer les goujonnettes avec les légumes.
- ▶ Faire réduire le cidre. Ajouter la crème, faire réduire de nouveau et adjoindre le Neufchâtel gratté et taillé en dés. Poivrer.
- ▶ Dresser le mélange en dôme avec la sauce sur le côté.

Jacques COLLET Le Bellevue - 14113 Villerville - Tél. : 02.31.87.20.22

Rouelles de sole et pommes

aux saveurs de vanille, beurre de cidre

Marché pour 4 personnes

- 8 filets de sole
- 1 pomme
- 8 gousses de vanille
- 3 échalotes
- 2 poireaux
- 50 cl de cidre
- 100 g de crème d'Isigny
- 100 g de beurre d'Isigny
- Cerfeuil
- Pommes séchées

Progression

- ▶ Éplucher la pomme et la couper en 8 quartiers, la précuire à la poêle.
- ▶ Rouler les filets de carrelet avec les quartiers de pomme et les piquer avec une gousse de vanille.
- ▶ Dans un plat beurré, parsemer avec 1 échalote ciselée, disposer les filets dessus et les arroser avec 25 cl de cidre. Cuire au four 10 mn à 150°.
- ▶ Pendant ce temps, faire une réduction avec 1 échalote ciselée et 25 cl de cidre dans une casserole, ajouter la crème, réduire et monter au beurre.
- ▶ Éplucher, laver le poireau et couper le blanc en fins tronçons. Faire suer 1 échalote ciselée avec le blanc de poireau et un peu d'eau dans une casserole jusqu'à évaporation, assaisonner.
- ▶ Sur une assiette, poser 2 rouelles de carrelet sur la fondue de poireau. Faire un cordon de beurre de cidre autour des filets de carrelet, ajouter quelques pluches de cerfeuil et quelques pommes séchées.

Joël RAPP Préfecture du Calvados - 14000 Caen

Retrouvez tous les trésors de la mer
en Normandie sur :

- irqua-normandie.fr
- crpmemhn.fr
- nfm.fr
- huitres-normandie.com

