

Poissons et fruits de mer

Frédéric Berqué

Toutes les recettes
pour respirer l'air du large !



FIRST
& Editions

Poissons et fruits de mer

Frédéric Berqué

Poissons et fruits de mer

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2007

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2007

Conception couverture : Bleu T

Édition : Aurélie Starckmann

Conception graphique : Georges Brevière

Éditions First

60, rue Mazarine 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2842-4

Introduction

Les poissons et les fruits de mer sont réputés excellents pour notre bien-être et sont même présentés comme un « aliment santé ». Ils ont des propriétés nutritionnelles établies. Ils apportent, entre autres, une bonne quantité de protéines, ils sont riches en fer et pauvres en lipides. Ils contiennent beaucoup de minéraux et de vitamines (notamment dans les coquillages) ainsi que des corps gras bénéfiques pour la santé comme les acides gras poly-insaturés oméga 3 présents dans les maquereaux, les sardines ou le thon.

Ils participent à la diversité de nos repas et symbolisent bien souvent un esprit festif et convivial tout au long de l'année. Aucun repas gastronomique ne saurait se passer de poissons ou de fruits de mer.

Leurs saveurs incomparables, leurs modes de cuisson simples, leurs diversités et leurs bienfaits font de ces produits une source intarissable et incontournable de recettes de cuisine.

Cet ouvrage présente plus de 140 recettes différentes. Celles-ci sont, en général, assez faciles et rapides à exécuter. Vous trouverez des

recettes classiques comme les filets de sole meunière, les coquilles Saint-Jacques ou la friture d'éperlans. D'autres sont beaucoup plus originales comme les sushis de saumon fumé et ricotta, le crumble de moules au lait de coco ou les pavés de saumon marinés, vodka et poivre vert.

Ce livre s'articule autour de quatre thèmes simples : l'apéritif, les entrées froides, les entrées chaudes et les plats principaux. Il inclut aussi quelques recettes de base, de sauces ou de beurres pour accompagner vos plats.

Les poissons

Plus de quinze variétés de poissons sont présentées dans ce petit livre. Vous pourrez cuisiner de la truite, du merlan, de la sole, de la limande, des maquereaux, du cabillaud, du bar, du lieu, de la julienne, des éperlans, du haddock, du rouget, du thon, de la dorade... Bien évidemment, le roi des poissons, le saumon a été mis en avant avec pas loin de trente recettes. Qu'il soit poché, sauté, rôti, mariné, en papillote, en carpaccio, en terrine, en salade, en sushis ou en rillettes, le saumon est un

poisson qui s'accorde avec une multitude de produits et d'épices. Très facile à cuisiner, vous pouvez en plus le déguster cru ou fumé.

Les fruits de mer

Considérés comme difficiles à cuisiner, les fruits de mer méritent néanmoins votre attention. On les trouve très facilement dans le commerce. Beaucoup sont « prêts à l'emploi » comme les moules, les queues d'écrevisse, les crevettes ou les noix de Saint-Jacques. Si vous ne les consommez pas crus, comme les huîtres, veillez à bien respecter les temps de cuisson. Quand les fruits de mer souffrent d'une cuisson trop longue, ils deviennent durs et caoutchouteux. N'hésitez pas non plus à les marier avec du poisson : dans les sauces par exemple, ils s'accordent à merveille.

Faites-vous plaisir, faites plaisir aux autres, profitez de leurs bienfaits, cuisinez les produits de la mer !

SAUCES ET BEURRES



BEURRE BLANC

4 pers. Préparation : 10 min

10 cl de vin blanc sec • 2 échalotes • 200 g de beurre • 10 cl de crème liquide ou épaisse • piment de Cayenne • sel

Réalisation

Hachez finement les échalotes. Déposez-les dans une casserole avec le vin. Faites réduire presque à sec. Incorporez, à l'aide d'un fouet, le beurre en grosses parcelles. Versez la crème et l'assaisonnement et fouettez à nouveau sans faire bouillir.

BEURRE D'ESCARGOTS

4 pers. Préparation : 5 min

200 g de beurre • 3 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil haché • sel, poivre

Réalisation

Hachez finement l'ail et le persil. Travaillez le beurre en pommade. Mélangez le tout. Salez et poivrez.

BEURRE DE CITRON

4 pers. **Préparation : 5 min** **Cuisson : 5 min**

200 g de beurre • 1 citron • piment de Cayenne • sel

Réalisation

Dans une petite casserole, faites réduire le jus de citron et une cuillerée à soupe d'eau. Ajoutez le beurre en grosses parcelles et fouettez jusqu'à sa fonte. Assaisonnez de sel fin et de piment de Cayenne.

BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL

4 pers. **Préparation : 5 min**

200 g de beurre • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 1 petit bouquet de persil • sel

Réalisation

Hachez finement le persil. Travaillez le beurre en pommade. Incorporez le jus de citron puis le persil haché et enfin du sel.

COURT-BOUILLON

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 20 min

1 oignon • 1 carotte • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin blanc • 1 bouquet garni • 1 clou de girofle • 10 grains de poivre

Réalisation

Émincez l'oignon et la carotte. Réunissez tous les ingrédients avec 1 litre d'eau dans une casserole. Portez le tout à ébullition et laissez frémir 20 minutes.

FUMET DE POISSON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

500 g d'arêtes et de parures de poisson • 1 oignon • 1 carotte • 1 échalote • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 cl de vin blanc • 1 bouquet garni

Réalisation

Dégorgez bien les arêtes et les parures à l'eau courante puis égouttez-les. Émincez finement les légumes. Dans une cocotte, faites suer les légumes puis les arêtes, sans coloration, pendant 5 minutes,

à l'huile d'olive. Mouillez avec le vin blanc puis 50 cl d'eau. Ajoutez un bouquet garni. Portez le tout à ébullition et faites frémir tout doucement 20 minutes. Passez le fumet au chinois.

SAUCE AÏOLI

4 pers. Préparation : 10 min

30 cl d'huile d'olive • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à café de jus de citron • 4 ou 5 gousses d'ail • sel

Réalisation

Dans un mortier, pilez les gousses d'ail épluchées et dégermées pour obtenir une pâte crémeuse. Ajoutez les jaunes d'œufs, le jus de citron et du sel. Incorporez progressivement l'huile d'olive en fouettant énergiquement.

Notre conseil : montez votre aïoli, moitié huile d'olive et moitié huile de tournesol pour une sauce moins corsée.

SAUCE COCKTAIL

4 pers. Préparation : 10 min

30 cl d'huile • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à soupe de moutarde • 1 cuil. à café de vinaigre • 1 cuil. à soupe de ketchup • 1 cuil. à café de cognac • sel

Réalisation

Dans un grand saladier, déposez les jaunes d'œufs et la moutarde et fouettez-les un peu. Incorporez progressivement l'huile en fouettant énergiquement. Terminez la sauce cocktail en incorporant le vinaigre, le cognac, le ketchup et du sel.

SAUCE HOLLANDAISE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

3 jaunes d'œufs • 180 g de beurre • 1/2 citron • piment de Cayenne • sel

Réalisation

Pressez le demi-citron. Faites fondre le beurre tout doucement au bain-marie. Dans une casserole et à feu très doux, fouettez énergiquement

les jaunes d'œufs avec une cuillerée à soupe d'eau (vous devez doubler le volume sans dépasser la température de 65 °C). Hors du feu, incorporez, à la manière d'une mayonnaise, le beurre fondu. Terminez la sauce en l'acidulant avec le jus de citron, du sel et du piment de Cayenne.

SAUCE MAYONNAISE

4 pers. Préparation : 10 min

30 cl d'huile • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à soupe de moutarde • 1 cuil. à café de vinaigre ou de jus de citron • sel

Réalisation

Dans un grand saladier, déposez les jaunes d'œufs et la moutarde et fouettez-les un peu. Incorporez progressivement l'huile en fouettant énergiquement. Assaisonnez la mayonnaise à la fin en ajoutant le vinaigre ou le jus de citron et du sel.