

Cuisine de la mer

Thierry Roussillon

140 recettes pour faire
le plein d'iode !



FIRST
Editions

Cuisine de la mer

Thierry Roussillon

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2010

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 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 2010

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : **ReskatoЯ** ☞

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail: firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

Poissons, coquillages, crustacés... tous ces produits de la mer sont au rendez-vous dans ce Petit Livre, avec lequel vous allez pouvoir régaler votre famille et vos amis.

N'hésitez pas à le feuilleter tout au long de l'année, vous y découvrirez des idées gourmandes, traditionnelles ou plus créatives, qui, servies en apéritif, en entrées, ou en plats principaux, vous permettront de varier vos repas, en toute simplicité.

Au menu : des verrines, des plats rôtis, poêlés, grillés ou mijotés, des tartes, des cakes, des risottos ou des pâtes, des tajines, des poissons crus marinés, des papillotes ou des fondues, le tout inspiré des traditions de nos terroirs ou des cuisines d'ailleurs, aux accents méditerranéens ou exotiques.

À vos casseroles!

VERRINES ET AMUSE-BOUCHES



SALADE NIÇOISE EN CUILLÈRES CHINOISES

6 pers. Préparation : 20 min

100 g de mesclun (mélange de salades) • 2 tomates
• ½ concombre • ½ poivron vert • 1 petit oignon • 3 feuilles
de basilic • 6 filets d'anchois • 18 olives noires de Nice
• huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Coupez les tomates en petits cubes. Coupez les feuilles de mesclun grossièrement. Pelez le demi-concombre à l'aide d'un couteau économe et découpez-le en petits dés. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Émincez le demi-poivron en fines lanières après l'avoir égrainé. Découpez les anchois en lanières. Dans un plat creux, mélangez tous les ingrédients de la salade. Assaisonnez d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez et servez dans des cuillères chinoises.

RILLETTES DE MAQUEREAU AU CHÈVRE FRAIS ET GRESSINS

6 pers. Préparation : 15 min

6 gros gressins au sésame • 200 g de filet de maquereau au citron • le jus d'½ citron • 200 g de fromage de chèvre frais • 3 cuil. à soupe de thym haché • sel • poivre

Réalisation

Égouttez le maquereau, retirez si besoin les arêtes. Dans un saladier, mélangez le maquereau, le fromage frais, le jus de citron et le thym haché. Écrasez bien le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir la consistance de rillettes. Salez et poivrez. Garnissez des verrines de ce mélange et servez avec des gressins.

AUMÔNIÈRES DE SAUMON FUMÉ AU FROMAGE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

6 larges tranches de saumon fumé • 150 g de saumon frais (en pavé) • le jus d'½ citron • 150 g de fromage frais • 3 cuil. à soupe d'aneth ciselé • 6 brins de ciboulette • sel • poivre

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Faites-y cuire le saumon frais pendant 15 minutes. Égouttez-le

et déposez-le dans un plat creux. Écrasez-le à la fourchette. Ajoutez le fromage frais, le jus de citron et l'aneth ciselé. Mélangez bien. Salez et poivrez. Garnissez chacune des tranches de saumon fumé de ce mélange. Repliez-les en aumônières et nouez-les à l'aide de brins de ciboulette. Déposez-les sur de petites assiettes. Servez au moment de l'apéritif ou en entrée, avec une petite salade.

ROULADE DE SAUMON FUMÉ AU CHÈVRE ET À L'ORANGE

6 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 1 h

12 tranches de saumon fumé • 300 g de fromage de chèvre frais • le jus d'½ orange • 6 brins de coriandre • sel • poivre

Réalisation

Lavez la coriandre, séchez-la, effeuillez-la et ciselez-la. Dans un plat creux, mélangez le fromage, le jus d'orange et la coriandre à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez. Déposez deux tranches de saumon bien à plat (essayez de leur donner une forme rectangulaire) sur du film alimentaire, garnissez-les d'un peu de fromage et roulez l'ensemble sur lui-même, afin de donner à la préparation une forme cylindrique. Roulez

alors la quenelle obtenue sur elle-même afin de bien serrer les extrémités du film alimentaire. Mettez les quenelles au frais pendant 1 heure au moins.

Retirez le film alimentaire et découpez chacune des quenelles en grosses rondelles. Servez sur de petites assiettes avec de piques en bois.

HUÎTRES AUX ÉPICES

6 pers. Préparation : 20 min

36 huîtres • 4 citrons verts • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 10 cuil. à soupe d'huile de sésame • 8 cm de gingembre râpé • 1 petit piment rouge • 3 cuil. à soupe de coriandre moulue • 6 brins de coriandre fraîche ciselée • 1 cuil. à café de sucre

Réalisation

Ouvrez les huîtres ou faites-les ouvrir par votre poissonnier. Pressez les citrons verts. Épépinez et hachez le piment. Dans un bol, mélangez le jus des citrons, le vinaigre, l'huile, le gingembre râpé, le piment, la coriandre moulue, la coriandre fraîche ciselée et le sucre. Émulsionnez cette sauce à l'aide d'un fouet. Versez un peu de ce mélange dans chacune des huîtres, juste avant de servir.

ENDIVES AUX MIETTES DE CRABE

6 pers. Préparation : 15 min

18 feuilles d'endives moyennes • 100 g de miettes de crabe
• 1 cuil. à café de menthe ciselée • 1 ou 2 gouttes de Tabasco
(facultatif) • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe
de fromage blanc bien égoutté • sel • poivre

Réalisation

Dans un plat creux, mélangez les miettes de crabe, la menthe ciselée, le fromage blanc, le jus de citron et le Tabasco. Salez, poivrez. Rectifiez l'assaisonnement. Garnissez chacune des feuilles d'endives de ce mélange. Servez au moment de l'apéritif.

TARAMA MAISON

6 pers. Préparation : 10 min

1 poche d'œufs de cabillaud de 200 g • 5 tranches de pain
de mie • 10 cl de lait • 5 cl de crème fraîche liquide • 2 petits
citrons jaunes • 30 cl d'huile de pépins de raisin

Réalisation

Si nécessaire, retirez les croûtes des tranches de pain de mie. Émiettez-les dans un plat creux et imbiblez-les de lait. Essorez légèrement la mie entre vos doigts

pour éliminer l'excès d'humidité. Ouvrez la poche d'œufs de cabillaud et grattez les parois à l'aide d'une cuillère pour récupérer les œufs. Déposez-les dans le bol du mixeur, ajoutez la mie de pain imbibée, la crème et le jus des deux citrons. Mixez longuement, puis ajoutez l'huile en filet, jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Dégustez avec des blinis au moment de l'apéritif.

MINI BROCHETTES DE NOIX DE SAINT-JACQUES AU BACON

6 pers. Préparation: 15 min Marinade: 1 h Cuisson: 10 min

18 noix de Saint-Jacques • 18 fines tranches de bacon
• 3 citrons • 1 cuil. à soupe de thym ciselé • 1 cuil. à soupe
de basilic ciselé • 10 cl d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Dans un saladier, rassemblez le jus des 3 citrons, l'huile d'olive, le thym, le basilic, du sel et du poivre. Faites-y mariner les noix de Saint-Jacques pendant 1 heure au moins. Égouttez, puis enrobez chaque noix dans une tranche de bacon (maintenez la tranche en place à l'aide d'un pique en bois). Faites griller les 18 mini brochettes pendant 10 minutes au barbecue,

sous le gril du four, à la poêle ou au gril électrique, au choix. Dégustez sans attendre.

VERRINES AVOCAT CREVETTES

6 pers. Préparation : 10 min

1 avocat • 18 petites crevettes roses cuites • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Ouvrez l'avocat en 2. Dénoyautez-le et coupez la chair en petits dés. Dans un saladier, rassemblez l'avocat, les crevettes, l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Mélangez bien et servez en verrines. Dégustez sans attendre.

SALADE DE MÂCHE AU SAUMON FUMÉ EN VERRINES

6 pers. Préparation : 10 min

1 petite barquette de mâche • 3 tranches de saumon fumé
• 3 cuil. d'huile de noix • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Lavez les bouquets de mâche, essorez-les et détachez-les si nécessaire. Découpez les tranches de saumon en lanières. Dans un saladier, rassemblez la mâche, les lanières de saumon, ajoutez l'huile de noix et le jus de citron. Salez, poivrez et servez en verrines.

VERRINES DE CONCOMBRE AU CRABE

6 pers. Préparation : 10 min

1 concombre • 150 g de chair de crabe cuite • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • 1 cuil. à soupe de menthe ciselée • 2 gouttes de Tabasco • sel

Réalisation

Pelez le concombre et coupez-le en cubes. Dans un saladier, rassemblez les cubes de concombre, la chair de crabe, l'huile, le jus de citron, la menthe ciselée et

le Tabasco. Salez et mélangez. Répartissez la salade dans des verrines et dégustez sans attendre.

VERRINES DE POMMES DE TERRE NOUVELLES À L'EFFILOCHÉE DE RAIE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

300 g de petites pommes de terre • 2 ailes de raie • 1 oignon rouge • 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 1 cuil. à soupe de moutarde • sel • poivre

Réalisation

Lavez les pommes de terre, sans les peler. Faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Refroidissez-les sous le robinet d'eau froide, puis pelez-les et coupez-les en cubes. Faites cuire les ailes de raie 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Récupérez la chair et effilochez-la. Pelez l'oignon et hachez-le.

Préparez la vinaigrette en mélangeant au fond d'un saladier et à l'aide d'un fouet la moutarde, l'huile et le vinaigre. Ajoutez alors les pommes de terre, l'effilochée de raie, l'oignon et l'aneth. Salez, poivrez.

Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement, servez en verrines et dégustez sans tarder.

VERRINES DE RIZ, TOMATES, CONCOMBRE, OLIVES ET CŒUFS DE SAUMON

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10-15 min

200 g de riz • 100 g d'œufs de saumon • 12 tomates cerises
• ½ concombre • 1 douzaine d'olives noires dénoyautées
• 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire le riz selon les indications du fabricant. Essorez-le et laissez-le refroidir. Pelez le concombre et coupez-le en dés. Coupez les tomates cerises en 2. Dans un saladier, mélangez le riz, les tomates cerises, les dés de concombre, les olives, l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Répartissez dans des verrines et ajoutez les œufs de saumon sur le dessus avant de déguster.