

Philippe Urvois

toutes les bases et les recettes

===== de la =====

cuisine
de la mer

Choisir, préparer, savourer

Editions OUEST-FRANCE

QU'EST-CE QU'UN POISSON FRAIS ?

Placés dans des conditions identiques de conservation, tous les poissons ne se dégradent pas à la même vitesse. Il existe des différences entre les espèces et même au sein d'une même espèce en fonction de certains critères particuliers comme la taille, la maturité sexuelle, la saison (voire les techniques et les lieux de pêche). Dans cet ouvrage, une fiche spécifique à chaque poisson vous aidera à déterminer au cas par cas les signes particuliers de fraîcheur et d'altération.

Il existe cependant des critères communs de fraîcheur à tous les poissons.

Le poisson entier

L'aspect général est le plus souvent ferme. Les couleurs sont vives et brillantes (sauf chez les requins, naturellement ternes), avec, pour beaucoup d'espèces, des reflets dorés ou irisés.

L'œil, surtout chez les poissons ronds où il est bien visible, doit être légèrement convexe et bien brillant.

Le ventre (si le poisson n'est pas présenté vidé) doit être très ferme et en aucun cas crevé. Certaines espèces étant toujours présentées pleines (dorade, maquereau, sardine, bar, mullet, etc.),

se méfier des sujets vidés. Pour les poissons habituellement présentés sans viscères, l'intérieur du ventre doit être bien brillant.

La présence, à ce niveau, de petits filaments sanguinolents est un bon indicateur : ils doivent obligatoirement être rouge vif et surtout pas bruns.

Le poisson à la coupe

Aspect général compact et brillant. Les faisceaux musculaires doivent être bien solidaires les uns des autres et briller, avec parfois des reflets irisés.

Présence discrète de sang. À la base de l'arête centrale, il reste toujours un peu de sang qui ne doit, en aucun cas, prendre une coloration brune.

Le poisson fileté

Brillance. Les filets sont toujours présentés sur l'étal du côté le plus séduisant, celui où se trouvait la peau. Cette face est obligatoirement brillante sur un produit frais.

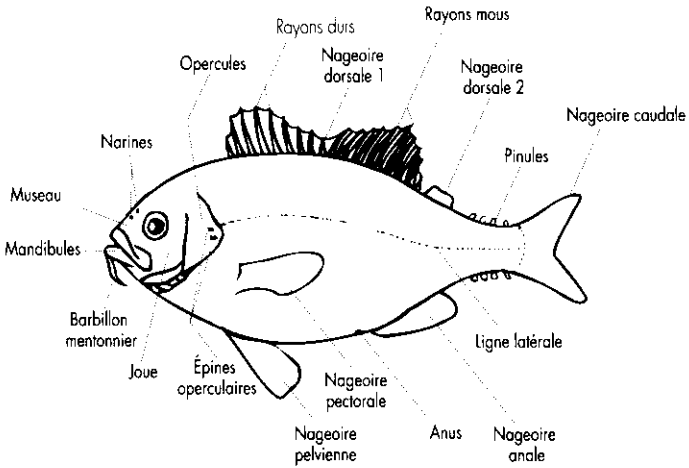
Le poisson écorché

Très ferme et très brillant. Ce sont les deux règles essentielles pour juger de la fraîcheur du poisson écorché (principalement la roussette et les espèces regroupées sous le nom de saumonette).

La raie pelée

Mucus abondant. Le mucus est cette substance visqueuse et transparente qui recouvre la plupart des poissons en leur donnant un aspect brillant. Les raies, seuls poissons à être présentés pelés, ont la particularité de posséder un mucus sous-cutané (comme certains petits squales). Le produit doit donc avoir un aspect

visqueux. Une aile de raie très fraîche glisse d'ailleurs comme une savonnette.



HOMARD GRILLÉ

Assez facile – Très cher – Préparation : 30 à 35 min

Cuisson : 15 min environ – Pour 4 personnes

| Ingrédients | |
|---|---|
| 4 homards de 600 g environ. 100 g de beurre demi-sel. Le jus de 2 citrons. 3 cuillerées à soupe de crème double. | Quelques gouttes de calvados. Poivre noir. Poivre de Cayenne. Sel. |
| Matériel | |
| 1 grand faitout. 1 planche à découper. 1 fort couteau de cuisine. 1 four à gril puissant, avec si possible 2 plaques de cuisson (type lèchefrite). | 1 maillet en bois ou 1 petit marteau. 1 petite casserole. 1 fouet. |

- Ébouillanter les homards dans de l'eau avec une pointe de Cayenne, pendant 3 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien rouges.
 - Les placer ventre en l'air sur la planche à découper et les fendre en deux. Prélever le corail dans la tête de l'animal, si c'est une femelle, et le réserver. D'un coup sec, avec le marteau, casser les pinces.
 - Mélanger le corail et le beurre en pommade. Ajouter quelques gouttes de calvados et réserver à température ambiante.
 - Chauffer le gril au maximum.
 - Disposer sur l'une des plaques quatre moitiés de homard (les parties coupées orientées vers le haut). Poivrer.
 - La retirer du feu et la monter au fouet petit à petit avec le beurre coraillé. Incorporer progressivement le jus de citron et napper de cette préparation la chair des homards.
 - Les placer sous le gril. Arroser souvent pendant la cuisson en veillant à ce qu'aucune partie ne brûle. Servir les demi-homards lorsqu'ils sont bien dorés.
- ◆ *Pour servir, amener directement la plaque sur la table de façon à conserver les homards bien chauds.*
- ◆ *Deux plaques permettent de cuire deux tournées de homards en décalé. Ne pas oublier le rince-doigts.*

Pour distinguer le sexe des homards, retourner l'animal sur le dos et regarder juste après la dernière paire de pattes. On remarque alors des petites pattes atrophiées. Chez le mâle, la première paire de pléopodes est rigide et sert d'organe copulateur. Chez la femelle, ils sont souples, fins et poilus et servent les œufs.

NOIX DE PÉTONCLES BLANCS - VANNEAUX SAUCE SAFRANÉE

Assez facile – Pas cher – Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min – Pour 4 personnes

| Ingrédients | |
|--|---|
| 40 à 60 vanneaux frais. 30 g de beurre. 2 échalotes. Quelques feuilles de thym. Poivre moulu. 1 pincée de safran. 1 petit verre de calvados ou de cognac. | 200 g de champignons de Paris frais. 2 tomates bien mûres. 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse. Une dizaine de brins de ciboulette. |
| Matériel | |
| 1 sauteuse ou 1 grande poêle à revêtement non adhésif. | 1 spatule en bois. |

- Ouvrir les vanneaux, leur enlever les barbes et le noir. Laver et épurer les coquillages.
- Dans la sauteuse, faire légèrement blondir au beurre les échalotes finement hachées.
- Rajouter les vanneaux et les dorer légèrement sur leurs deux faces. Saupoudrer d'une cuillerée à café de feuilles de thym et d'un peu de poivre avant de réserver la préparation.
- Déglacer la sauteuse à l'alcool et y verser les champignons coupés en très petits dés et la pulpe des tomates. Laisser réduire.
- Ajouter le safran puis la crème. Bien mélanger et cuire à feu très doux pendant 5 min.
- Remettre les noix de vanneaux dans la sauteuse, toujours à feu très doux et attendre 3 min, tout en remuant à la spatule.
- Juste avant de servir (sur assiette bien chaude), incorporer à cette préparation les brins de ciboulette finement coupés.

COQUILLES SAINT-JACQUES À LA SÉBILLET

*Facile – Pas trop cher – Préparation : 20 min
Cuisson des coquilles : 3 min – Pour 4 personnes*

| Ingrédients | |
|--|--|
| 20 coquilles Saint-Jacques. 125 g de beurre. 3 ou 4 échalotes. | 1/2 de verre de vinaigre de Xérès. 1/2 verre de vin rouge. Sel. Poivre moulu. |
| Matériel | |
| 1 petite casserole. 1 système de cuisson à la vapeur. | 1 cuillère en bois. |

- Ouvrir et décoquiller les Saint-Jacques pour n'en conserver que les noix. Les passer juste sous l'eau pour les laver, les essuyer et réserver.

- Verser les échalotes hachées menu dans la casserole avec le vinaigre de Xérès et laisser réduire. Lorsque le vinaigre est évaporé, verser le vin rouge et faire réduire à nouveau.

- Cuire les coquilles à la vapeur pendant 3 min maximum.

- Dans la petite casserole, incorporer progressivement le beurre en morceaux à la réduction, alors qu'il reste encore un tout petit peu de vin. Remuer doucement la préparation lors de cette opération. Rectifier l'assaisonnement.

- Disposer rapidement les noix de Saint-Jacques sur une assiette chaude et les napper de sauce. Servir.

◆ *Servir avec un riz thaïlandais, cuit à l'eau.*

◆ *Le vinaigre de Xérès peut être remplacé par un vinaigre de framboise et l'eau de cuisson des Saint-Jacques parfumée de thym et légèrement salée.*

◆ *Il est essentiel de bien respecter le temps de cuisson des coquilles qui seront alors particulièrement « fondantes ». Trop cuite, la Saint-Jacques est dure et filandreuse.*

CEVICHE DE LINGUE FRANCHE (PÉROU)

Très facile – Pas cher – Préparation : 15 min
Marinade : 30 min (minimum) – Pour 4 personnes

| Ingrédients | |
|----------------------------|--------------------|
| 800 g de filets de lingue. | 1 botte de persil. |
| 1 oignon rouge. | Huile. |
| 6 citrons verts. | Sel. |
| 1 gousse d'ail. | Poivre. |
| 1 piment frais. | |
| Matériel | |
| 1 saladier. | 1 presse-agrumes. |
| 1 bol. | 1 presse-ail. |

- Couper en dés les filets de lingue, les saler pour les raffermir et les déposer dans le saladier.
- Presser les citrons, verser le contenu dans le bol. Y ajouter l'ail broyé, une pointe de piment frais.
- Verser le contenu du bol sur le poisson, poivrer, remuer délicatement et laisser mariner le tout au frais.
- Avant de servir, laver et émincer l'oignon rouge et le persil.
- Répartir le contenu du saladier dans les assiettes et parsemer dessus oignon et persil.

◆ *Cette recette convient à d'autres poissons blancs comme le cabillaud. On peut aussi utiliser de la lotte, voire des noix de coquilles Saint-Jacques.*

◆ *Le ceviche se sert très frais et peut être accompagné de crudités (salade de tomates).*

◆ *On peut remplacer le persil par de la coriandre et/ou ajouter au jus de citron un peu de jus d'orange. Le choix et le dosage de ces ingrédients sont affaires de fantaisie, la base incontournable étant le citron, ici utilisé comme une façon de conserver le poisson.*

◆ *En quantités réduites, le ceviche peut être servi en entrée, présenté sur une feuille de salade, ou dans un bol, sur un lit de salade en lamères.*

BLAFF DE MERLU (GUYANE)

Assez facile – Cher – Préparation : 15 min

Marinade : 30 à 45 min – Cuisson : 20 min – Pour 4 personnes

| Ingrédients | |
|--------------------------|------------------------|
| 2 merlus de 500 g pièce. | 2 branches de céleri. |
| 4 citrons. | 3 branches de basilic. |
| 6 gousses d'ail. | Sel. |
| 1 oignon. | Poivre. |
| Matériel | |
| 1 grand saladier. | 1 plat creux. |
| 1 grande casserole. | 1 bol. |

- Étêter les merlus, les laver puis les couper en deux ou trois gros tronçons. Les frotter avec un citron coupé en quartiers. Les mettre dans un grand saladier avec les quartiers de citron. Ajouter le jus d'un autre citron et sa pulpe. Couvrir d'eau.

- Dans un bol, presser deux citrons, ajouter deux ou trois gousses d'ail et un petit piment écrasés. Saler.

- Sortir le poisson du saladier, le disposer dans un plat creux et verser le contenu du bol sur le poisson. Laisser mariner 30 à 45 min en retournant de temps en temps le poisson.

- Verser 1,5 l d'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Y ajouter les clous de girofle, le basilic, le thym, le céleri, trois gousses d'ail écrasé et l'oignon pelé.

- Plonger le poisson dans ce court-bouillon et laisser cuire à couvert et à feu doux une vingtaine de minutes.

- Rectifier éventuellement la préparation (sel, poivre). Servir le poisson dans une assiette creuse, baignant dans le jus de cuisson.

◆ *Cette préparation se fait avec des poissons locaux, tel l'acoupa, difficile à trouver en France métropolitaine.*

Index des recettes

Les poissons frais

| | |
|---|-----|
| (Congre) : soupe de fouets..... | 210 |
| Anchois à la catalane | 57 |
| Bar au fenouil..... | 59 |
| Bar au miel (Crête)..... | 333 |
| Bar des calanques..... | 60 |
| Bar rôti à la sarriette..... | 61 |
| Barbue (filets de) | 64 |
| Barbue pochée..... | 63 |
| Barbue rôtie | 65 |
| Baudroie : gigot de lotte..... | 67 |
| Baudroie : joues de lotte à la méditerranéenne..... | 68 |
| Baudroie : lotte à l'américaine..... | 69 |
| Cabillaud à la ménagère..... | 131 |
| Cabillaud aux légumes (filets de)..... | 133 |
| Cabillaud lait coco..... | 330 |
| Cabillaud rôti..... | 132 |
| Cardine à la marinière (filets de)..... | 71 |
| Chapon farci..... | 153 |
| Chinchard à la méditerranéenne | 73 |
| Chirashi-sushi | 317 |
| Congre au cidre..... | 75 |
| Congre mariné au vin blanc | 77 |
| Congre rôti..... | 76 |
| Dorade au citron vert | 80 |

| | |
|--|-----|
| Dorade au jus d'orange | 329 |
| Dorade aux fines herbes..... | 79 |
| Dorade aux petits légumes..... | 81 |
| Églefin à la crème..... | 85 |
| Églefin en cocotte..... | 83 |
| Églefin en filets frits..... | 84 |
| Flétan à la basquaise (filets de) | 87 |
| Flétan aux fines herbes (filets de)..... | 88 |
| Flétan noir en croquettes | 89 |
| Germon à la basquaise..... | 93 |
| Germon braisé | 92 |
| Germon grillé | 91 |
| Grand sébaste chasseur | 174 |
| Grenadier à la vapeur (filets de)..... | 95 |
| Grondin aux herbes (filets de) | 99 |
| Grondin Pays de Loire..... | 97 |
| Grondins au four | 98 |
| Harengs frais frits..... | 101 |
| Julienne persillée (pavé de)..... | 117 |
| Julienne saumonés (filets de)..... | 116 |
| Juliennes en matelote (petites) | 115 |
| Lieu jaune aux olives noires | 103 |
| Lieu noir à l'antiboise..... | 105 |
| Lieu noir à l'estragon..... | 107 |
| Lieu noir en tourte | 106 |
| Limande commune : la Bogno | 109 |
| Limande en beignets (filets de)..... | 111 |
| Limandes cauchoises | 110 |
| Limandes-soles au gratin | 113 |
| Maki-sushi..... | 313 |
| Maquereaux à l'antiboise | 121 |
| Maquereaux à la bretonne..... | 119 |
| Maquereaux en papillotes | 120 |
| Merlan à la moutarde (filets de)..... | 125 |
| Merlan citronné (filets de)..... | 123 |
| Merlan en bélier..... | 124 |
| Merlu à l'armoricaine | 129 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Merlu à la raclette..... | 127 |
| Merluchons grand-mère | 128 |
| Mostelle au cerfeuil..... | 143 |
| Mulet en papillote | 135 |
| Nigiri-sushi | 315 |
| Orphies sautées au vin rouge..... | 137 |
| Petite roussette aux herbes | 139 |
| Petite roussette en matelote..... | 140 |
| Plie sauce du Gléré | 146 |
| Plies farcies | 147 |
| Plies pochées au naturel..... | 145 |
| Raie au beurre fondu | 149 |
| Raie guérandaise..... | 150 |
| Raie sauce au vin..... | 151 |
| Requin hâ à la normande | 155 |
| Rougets aux feuilles de vigne | 157 |
| Rougets aux olives | 159 |
| Rougets marinés | 158 |
| Sabre noir en aumônière..... | 161 |
| Saint-pierre (filets de) | 163 |
| Saint-pierre à l'oseille | 164 |
| Sardine (Escabèche de)..... | 168 |
| Sardines grillées..... | 166 |
| Sardines rôties..... | 167 |
| Saumon aux légumes (pavé de) | 171 |
| Saumon fumé (quiche au) | 172 |
| Saumon grillé (côtelettes de) | 170 |
| Saumonette pays d'Auge | 141 |
| Sole à la crème (filets de)..... | 177 |
| Soles meunières | 178 |
| Soles paludières | 175 |
| Soupe d'étrilles | 211 |
| Soupe de poissons au curry | 212 |
| Sardines farcies au basilic | 337 |
| Tacauds à la biarrote | 180 |
| Thon des chartreux | 182 |
| Thon en feuilles | 183 |

| | |
|--|-----|
| Thon grillé à la provençale | 184 |
| Tombe à la gremolata (Italie) | 334 |
| Turbot à la duxelle de champignons | 187 |
| Turbot à la normande | 186 |
| Turbot savoyard | 188 |
| Veau de mer catalane..... | 190 |
| Vieille au four..... | 192 |
| Zarzuela de poissons (Espagne)..... | 327 |

Poissons séchés, salés, fumés ou marinés

| | |
|--|-----|
| Accommodements de la morue salée - pochée..... | 202 |
| Anchois marinés | 198 |
| Blaff de merlu (Guyane) | 332 |
| Brandade de morue | 204 |
| Ceviche de lingue franche (Pérou) | 331 |
| Espadon frais à la mode de Hanoi (Vietnam) | 321 |
| Haddock poché | 199 |
| Harengs marinés - rollmops | 200 |
| Harengs saurs grillés | 201 |
| Merlan à la tahitienne..... | 335 |
| Morue à l'ajaccienne | 203 |
| Morue façon catalane (Espagne) | 325 |
| Morue séchée (stockfish) à la marseillaise..... | 205 |
| Thon germon sauce chien (Antilles) | 324 |

Les crustacés

| | |
|-------------------------------|-----|
| Araignées gratinées | 237 |
| Crevettes sautées | 240 |
| Homard à l'américaine | 251 |
| Homard grillé | 250 |
| Langouste à la crème..... | 244 |
| Langoustines au barbecue..... | 340 |
| Langoustines au four | 246 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Sauté de tourteaux | 248 |
| Soupe d'étrilles | 211 |

Les céphalopodes

| | |
|--|-----|
| Calmars « à la Joguet » | 224 |
| Calmars dans leur encre | 222 |
| Calmars frits | 221 |
| Encornets farcis | 223 |
| Petites seiches en persillade | 219 |
| Poulpe au fenouil et au vin..... | 218 |
| Seiches de l'Éstaque | 220 |
| Seiches façon Ren-Ping (Chine) | 323 |
| Seiches ivres (Polpos Borrachos, Mexique)..... | 336 |

Les coquillages

| | |
|---|-----|
| Amandes farcies (apéritif d') | 339 |
| Bigorneaux | 266 |
| Buccins poêlés | 265 |
| Coques à la crème..... | 270 |
| Coques au four | 269 |
| Coques bonne femme | 271 |
| Coques normandes | 272 |
| Coquilles au concombre (entrée de)..... | 338 |
| Coquilles Saint-Jacques à la Sébillet | 274 |
| Coquilles Saint-Jacques au cidre | 276 |
| Coquilles Saint-Jacques sauce ciboulette..... | 275 |
| Huîtres chaudes à l'ancienne | 267 |
| Huîtres chaudes au vin blanc | 268 |
| Mouclade rochelaise | 284 |
| Mouclade saintongeaise | 280 |
| Moules à la crème..... | 278 |
| Moules à la sauce poulette..... | 281 |
| Moules farcies à la sétoise..... | 282 |
| Moules granpire..... | 285 |

| | |
|---|-----|
| Moules sautées à la provençale | 283 |
| Noix de pétoncles blancs - vanneaux sauce safranée..... | 273 |
| Pâté de « couscous » (buccins) | 264 |
| Salade de moules aux flageolets..... | 277 |
| Soupe de moules aux poireaux | 279 |

Curiosités

| | |
|-------------------------------|-----|
| Omelette aux oursins | 296 |
| Pouces-pieds au naturel | 295 |

Index des sauces

Les sauces pour préparations chaudes

| | |
|-----------------------------------|----|
| Beurre blanc | 52 |
| Beurre maître d'hôtel..... | 45 |
| Beurre maître d'hôtel relevé..... | 46 |
| Sauce à la crème..... | 43 |
| Sauce aux câpres..... | 44 |
| Sauce aux herbes | 48 |
| Sauce Béchamel | 42 |
| Sauce diable..... | 53 |
| Sauce hollandaise | 49 |
| Sauce Saint-Michel..... | 47 |
| Sauce tomate | 50 |
| Sauce veloutée | 51 |

Les sauces pour préparations froides

| | |
|-------------------------------------|----|
| La rouille..... | 41 |
| Sauce aïoli..... | 37 |
| Sauce antiboise..... | 36 |
| Sauce audoise..... | 38 |
| Sauce gribiche ou rémoulade | 39 |
| Sauce mayonnaise..... | 35 |
| Sauce ravigotte ou vinaigrette..... | 40 |