

# Poisson MAGAZINE

POUR CEUX QUI AIMENT LES PRODUITS DE LA MER : [WWW.TELEPOISSON.COM](http://WWW.TELEPOISSON.COM)

MARS 2011 - N° 78



## Coquille Saint-Jacques

### Des terroirs et des hommes

reportage p. 2

**La raie,  
le poisson  
“super-détox”**

panier de saison p. 10



Passez l'hiver avec le poisson p. 7 | Retrouver les chemins du plaisir p. 12 | Emmanuel Tessier, la cuisine d'un Corsaire p. 14 |

## Pour passer un bon hiver

**D**ifficile de passer d'une saison à l'autre sous un ciel gris, lorsqu'il fait froid et humide dehors. Une seule envie semble évidente, se pelotonner chez soi ou partager un plat d'hiver entre amis. Quelques idées pour vous aider à passer le cap de l'hiver avec plaisir et gourmandise, et quelques conseils pour faire oublier les fausses bonnes idées des régimes qui ne vont pas tarder à fleurir dès les premiers rayons de soleil.

Si vous êtes amateur (trice) de soupe, grâce à la variété de légumes et à l'eau qui la composent, la soupe est un aliment idéal, facile à digérer et riche en nutriments. Vous n'aimez pas la viande, qu'à cela ne tienne, optez pour du poisson, et demandez conseil à votre poissonnier. Il saura vous aider à composer votre soupe préférée avec juste ce qu'il faut de saveurs iodées pour étonner vos amis et faire plaisir à vos papilles.

Vous avez peut-être pu découvrir dernièrement chez votre poissonnier un écran diffusant un programme conçu pour vous et que vous pouvez retrouver en intégralité toutes les semaines sur le site [www.telepoisson.com](http://www.telepoisson.com).

Conseils, suggestions, trucs et astuces, reportages, recettes et conseils de chefs, tout y est pour vous faire passer l'hiver avec sourire et bonne humeur autour des innombrables saveurs de la mer.



**Pierre JESSEL**

Président du GPRPI et de la Confédération des Poissonniers de France



**Groupement Pilote Régional des Poissonniers Indépendants**

POUR QUI AIMENT LES PRODUITS DE LA MER : [WWW.TELEPOISSON.COM](http://WWW.TELEPOISSON.COM)

**Poisson Magazine** est une revue bimestrielle éditée par la S.P.P.F. et propriété du GPRPI  
1, rue de Concarneau  
Marée 30321  
94569 Rungis Cedex  
Tél. : 01 46 86 96 29

**Directeur de la publication et de la rédaction** : Pierre Jessel

**Réalisation et Publicité** :  
IN OCTAVO - Tél. : 01 30 99 88 44  
Fax : 01 30 99 78 53  
4, rue Louis Blériot  
78130 Les Mureaux

**Ont participé à ce numéro** :

Luis R. Camacho, Aline de Labarre, Jean-Paul Frétillet, Valère Specque (Direction artistique)

**Impression** :

Fabrigue Imprimerie  
N° ISSN 1280 - 2115

*Toute reproduction (même partielle) des articles publiés dans Poisson Magazine sans accord de l'éditeur est interdite conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique.*

# Coquilles Saint-Jacques

## Des terroirs et



### La coquille Normande voit rouge

En 2002, la coquille Saint-Jacques fraîche et entière pêchée en Normandie a été le premier produit sauvage non transformé à obtenir le Label Rouge. Huit ans plus tard, la noix de Saint-Jacques fraîche normande peut, elle aussi, prétendre au précieux label qui distingue les produits alimentaires d'une qualité supérieure.

Pour le consommateur, le Label Rouge, c'est d'abord la garantie :

- D'une origine ; c'est-à-dire l'assurance d'acheter une coquille Saint-Jacques pêchée principalement dans la Baie de Seine (au large du Calvados et à l'Est du Cotentin) entre la fin novembre et la fin février, voire la mi-mars.
- D'une qualité ; la coquille prélevée à maturité (taille supérieure ou égale à 11 cm, avec un tri supplémentaire pour les plus de 13 cm) est coraillée et généreuse en noix. Elle est propre, sans parasite, ni ébréchée, ni cassée.
- D'une fraîcheur ; la Label Rouge est une coquille fraîche et bien vivante, déposée à plat dans des bacs, pour qu'elle conserve son eau, nécessaire à sa survie. Entière et vivante, elle est vendue au consommateur au maximum 48 heures après sa pêche. En noix, elle est décortiquée le lendemain maximum de l'achat en criée avec une DLC de 6 à 9 jours selon le type de conditionnement (au détail ou en barquette).
- D'une traçabilité ; à bord du bateau, en criée et sur l'étal, les coquilles portent une étiquette identifiante qui permet de retrouver le nom du bateau et la date de pêche. Entière, la coquille Saint-Jacques de Normandie ne peut être vendue qu'en « billots » (bourriches) fermés et étiquetés avec le logo officiel Label Rouge bien en vue sur le panier.

Pour en savoir plus :

**Normandie Fraicheur Mer** • Tél : 02 31 51 21 53 • [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

LE SAVOIR-FAIRE DES MARINS ET L'ENCADREMENT STRICT DE LA PROTECTION DE LA RESSOURCE A ÉLOIGNÉ LA MENACE QUI ASSOMBRISAIT L'AVENIR DE LA COQUILLE SAINT-JACQUES, L'UN DES FLEURONS DU TERROIR MARIN FRANÇAIS. DANS L'ESTUAIRE DE LA RANCE, FLEUVE QUI SE JETTE DANS LA MANCHE À LA HAUTEUR DE DINARD ET SAINT-MALO, ELLE EST PÊCHÉE À LA MAIN PAR DES PLONGEURS. CETTE TECHNIQUE DE CUEILLETTE, TRÈS RESPECTUEUSE DE LA RESSOURCE ET DES FONDS MARINS DEVRAIT FAIRE ÉCOLE AU-DELÀ DE LA BAIE DE SAINT-MALO.

# des hommes

**W** *L'idée qu'elle a été ramassée par la main d'un pêcheur suffit déjà à mon bonheur de cuisinier* », s'enthousiasme Emmanuel Tessier, chef de la Cuisine Corsaire de l'école de cuisine d'Olivier Rollinger à Cancale. Bijou du terroir breton, cette coquille Saint-Jacques, à nulle autre comparable, volumineuse et de couleur brune orangée est cueillie sur les fonds de l'estuaire de la Rance, fleuve côtier qui se jette dans la Manche entre Dinard et Saint-Malo. Chaque année, depuis dix ans, une petite dizaine de plongeurs, nantis d'une licence officielle, ramasse le précieux coquillage. Ils furent les premiers en France à décrocher une autorisation pour la pêche à la plongée de la Coquille Saint-Jacques. « *Au début, on nous a regardé comme des gens un peu loufoques* », se souvient Philippe Orveillon, l'un des pêcheurs qui fournit les Parcs Saint Kerber. « *C'est vrai que l'idée de plonger avec une bouteille comme des hommes-grenouille pour aller ramasser des coquilles Saint-Jacques dans la Rance n'était pas ordinaire* ». Ailleurs, c'est-à-dire dans la mer, en Bretagne ou en Normandie, la coquille est pêchée par des dragues tirées par des bateaux. Ces lourdes armatures métalliques labourent le sol marin abandonnant derrière elles un champs de ruine, détruisant les frayères, arrachant les algues... et remontant à la surface tout ce

● ● ●





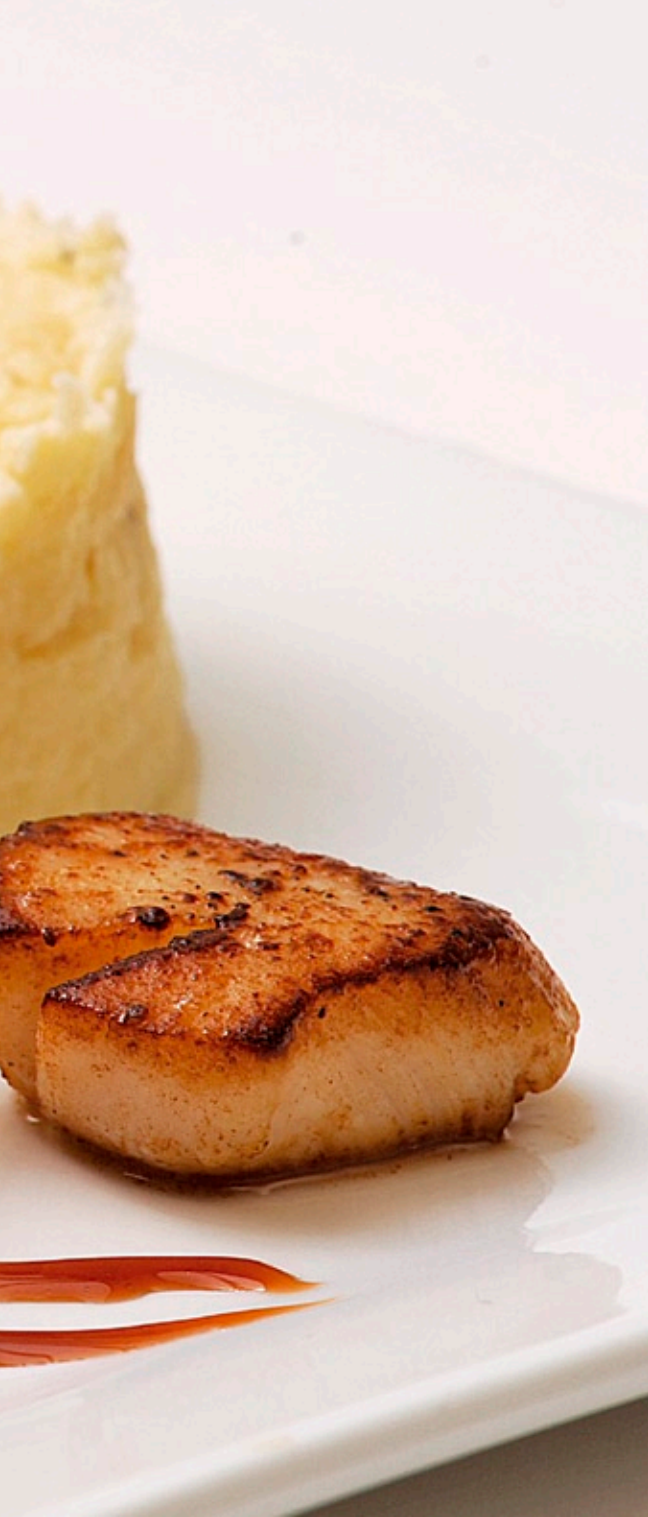
### **La barbe ou le corail**

La coquille normande est «coraillée», c'est-à-dire qu'elle est dotée d'un appendice rouge qui fait l'objet d'un débat sans fin sur son usage en cuisine. La coquille bretonne est départie de cet organe au moment où elle est pêchée. La noix est ceinturée par la barbe (le futur corail). Souvent, cette partie de la coquille est jetée lorsque le poissonnier prélève la partie noble, c'est-à-dire la noix. Qu'on sache que la barbe, une fois, nettoyée à grande eau, après avoir été frottée à la main dans une belle quantité de gros sel, peut servir de savoureuse base à des fonds de sauces ou être cuisinée à la poêle avec quelques ingrédients aromatiques pour

agrémenter des pâtes, une quiche ou les noix elles-mêmes.

Pour obtenir un kilo de noix (6 à 8 unités), il faut acheter entre 6 et 8 kg de coquilles. Il faut prévoir deux noix par personne pour une entrée, trois à quatre pour un plat de résistance. La coquille Saint-Jacques s'achète fraîche. Elle doit être vivante sur l'étal. Si elle baille, elle doit se refermer sous une simple pression du doigt. Une fois achetées, les coquilles ne se conservent que très peu de temps.

Pour en savoir davantage, rendez-vous sur : [www.nourritures.fr/decoquillage/](http://www.nourritures.fr/decoquillage/)



## Purée de panais, Saint-Jacques rôties et caramel de vinaigre de framboise

☞ Pour 2 personnes ☞ Prép. : 15 mn ☞ Cuis. : 45 mn

**La purée :** 1 kg de panais • 30 cl de lait • 60 g de beurre • Sel, poivre.

**Le caramel :** 20 g de sucre • 10 cl de vinaigre de framboise.

**Les Saint-Jacques :** 16 noix de Saint-Jacques • 15 g de beurre • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

### ► Le caramel de vinaigre de framboise

Faites réduire le vinaigre de framboise avec le sucre pendant 20 minutes à feu doux. Réservez. Vous pourrez le réchauffer quelques instants, juste avant de dresser vos assiettes.

### ► La purée de panais

Épluchez les panais, coupez-les en petits morceaux et cuisez-les 20 minutes dans de l'eau salée. Pendant ce temps, chauffez le lait sans le faire bouillir. Égouttez les panais et mixez-les au presse-purée ou au mixeur électrique. Ajoutez le beurre en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez le lait chaud petit à petit en mélangeant. Assaisonnez la purée à votre goût. Réservez.

### ► Les Saint-Jacques rôties

Assaisonnez les noix de Saint-Jacques à votre goût. Faites fondre le beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle anti-adhésive et faites-y rôtir les noix sur le même côté environ 3 minutes à feu moyen en les arrosant du mélange beurre - huile de temps en temps. Retournez-les et poursuivez la cuisson à peine une minute : les noix seront ainsi bien dorées d'un côté et encore crues à l'intérieur. Servez aussitôt.

### ► Le truc du chef

Le caramel de vinaigre de framboise apporte une touche acidulée qui répond très bien à la saveur sucrée du panais et au fondant de la Saint-Jacques.

*Crédit : Prince de Bretagne*

• • •  
qu'elles ont pu prélever. L'homme-grenouille plonge pendant une heure, le temps d'épuiser l'oxygène contenu dans sa bouteille. Il explore le fond marin, scrute le moindre signe de vie. Dans ce paysage lunaire, où le pêcheur se glisse dans une eau doucement iodée, les coquilles Saint-Jacques ne se laissent pas cueillir comme un fruit sur un arbre. L'animal se fond dans le sable, à l'abri des tourments marins, trop souvent trahi par le petit clapotis de son métabolisme ou l'algue qui s'est rivée à sa coquille. Dès lors, le pêcheur la jauge. Trop petite, il lui offre une deuxième chance. Il ne ramasse que les plus belles

(entre 12,5 et 13 cm de diamètre). Cette coquille calée dans la main du plongeur ne connaîtra jamais le stress de ces cousines arrachée à leur milieu par la brutalité d'une drague. Le coquillage pêché dans la Rance offre ses plus beaux atours sur l'étal du poissonnier, la coquille sans accroc, la noix charnue, généreuse et sans corail.

Cette année, la pêche de la Coquille Saint-Jacques a débuté le lundi 4 octobre. Sévèrement réglementée, les pêcheurs n'ont pas le droit de remonter plus de 200 kg par jour, et seulement quatre fois par semaine. L'an dernier, les quantités pêchées dans la Rance ont été de 6 tonnes, un chiffre modique à comparer aux 1200 tonnes débarquées à Erquy, le port de la Coquille Saint-Jacques en Bretagne.

Cette pêche respectueuse témoigne de la renaissance écologique de la Rance, fleuve dont la faune et la flore

• • •

- • • furent terrassées par l'installation en 1961 de l'usine marémotrice à l'entrée de l'estuaire, à cheval entre Dinard et Saint-Malo. « Longtemps, on a ramassé la coquille à pied quand la Rance se découvrait. Il n'y avait pas de pêche professionnelle », se souvient Philippe Orveillon. Comment est-elle revenue ? L'histoire mérite d'être racontée tant parfois la main de l'homme peut-être heureuse. Un bateau armé à Plouher-sur-Rance, en amont du fleuve, faisait le voyage d'Erquy chaque semaine pour aller draguer la Coquille Saint-Jacques dans la baie de Saint-Brieuc. Sur la route du retour, les marins jetaient dans la Rance les coquilles trop petites pour qu'elles achèvent leur croissance. Quand la mer était trop lourde pour naviguer jusqu'à Erquy, les marins de Plouher jetaient leurs dragues dans la Rance à l'endroit même où ils avaient semé. La coquille Saint-Jacques pris ses quartiers dans ce terroir accueillant, colonisant l'estuaire de Saint-Malo jusqu'à Plouher-sur-Rance.

Comme toutes les coquilles Saint-Jacques, celle-ci apprécie la simplicité des recettes et les cuissons courtes. Emmanuel Tessier, chef de la Cuisine Corsaire, nous suggère d'exploiter son caractère très charnu : saisir la noix dans du beurre chaud sur sa face la plus petite jusqu'à l'obtention d'une légère croûte caramélisée, la retirer du feu, quadriller la face crue avec la lame d'un couteau pour effectuer de légères incisions, déposer la noix dans un ramequin, la recouvrir d'un bouillon chaud parfumé selon son goût, la coquille s'ouvre comme une anémone.

Pour en savoir plus : [www.saintkerber.com](http://www.saintkerber.com)

### La noix de Saint-Jacques y perd son latin

*Pecten maximus, Placopecten magellanicus, Aequipecten irradians, Chlamys islandicus, zygochlamys patagonica...* c'est par leur nom scientifique que les différentes espèces de pectinidés sont désignées sur les étiquettes commerciales. Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? Jusqu'en 1996, seules les *pecten maximus* avaient droit à l'appellation Noix de Saint-Jacques. La plupart des autres espèces récoltées dans le monde étaient vendues sous le nom de pétoncle. C'était sans compter l'appétit des grands pays exportateurs que sont le Canada, les Etats-Unis, le Chili et la Nouvelle Zélande qui lorgnaient la France, un des plus gros marchés du monde avec une consommation annuelle de quatre vingt mille tonnes. Seulement voilà, les Français préfèrent la Saint-Jacques au pétoncle. Qu'a cela ne tienne ! Changeons la réglementation. Les Canadiens n'eurent aucun mal à convaincre l'Organisation Mondiale du Commerce, qui au grand dam des pêcheurs bretons ou normands, fut suivie au pied de la lettre par la Commission Européenne. Sacrilège ! Désormais, toutes les espèces de pectinidés sont vendues sous l'appellation « Noix de Saint-Jacques ». Comme nous en importons soixante-cinq mille tonnes par an, nous mangeons du pétoncle sans le savoir, ou presque, car seule la mention scientifique de l'espèce et le pays d'origine doivent figurer sur l'étiquette. En général, il faut s'équiper d'une loupe pour la lire.



# Passer l'hiver avec le poisson

QUAND IL EST AU FAÎTE DE SA FRAÎCHEUR, S'IL EST CUISINÉ AVEC SIMPLICITÉ ET PRÉCISION. LE POISSON NE DÉÇOIT JAMAIS. MIEUX IL SÉDUIT ! A LA SAISON HIVERNALE, TANDIS QUE LES ÉTALS DE FRUITS ET LÉGUMES S'APPAUVRISSENT EN COULEUR, EN PARFUM ET EN SAVEUR, LE BANC DU POISSONNIER RECÈLE UNE VARIÉTÉ GOURMANDE DE POISSONS ET DE COQUILLAGES, TRÉSORS DE BIENFAITS NUTRITIONNELS. VOICI UNE NOUVELLE LIVRAISON DE RECETTES INÉDITES, LÉGÈRES ET SAVOUREUSES.

## Burger de pomme verte, pamplemousse de Floride, haddock et grenade

► Pour 2 personnes ◀ Préparation : 25 mn

1 pomme verte Granny Smith • 2 pamplemousses roses de Floride • 300 g de haddock fumé • 1 grenade • 1 poignée de roquette • 300 ml de lait • 125 ml d'eau • 1 cc de graines de sésame • 2 crackers au sésame • 1 CS d'huile de colza • 1 CS d'huile d'olive • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre • le jus d'un demi-citron.

► Peler les pamplemousses à vif et prélever les suprêmes (segments sans peau), au-dessus d'un bol pour récupérer le jus. Réserver.

► Couper la grenade en deux et récupérer les graines.

► Cuire le filet de haddock 5 minutes dans le mélange lait eau. Puis l'égoutter et le laisser refroidir. Une fois refroidi, rendre en miettes le haddock.

► Mélanger les graines de grenade, les suprêmes de pamplemousse et le haddock dans un saladier. Ajouter l'huile de colza, l'huile d'olive et le jus de pamplemousse. Saler et poivrer.

► Éviter la pomme verte, y couper quatre tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur dans la largeur.

► Dans chaque assiette, poser une tranche de pomme, y déposer le mélange de pamplemousse et de haddock, puis refermer le burger avec une deuxième tranche de pomme verte. Parsemer de graines de sésame et piquer avec une mini brochette.

► Servir les burgers accompagnés de roquette et de crackers.

### L'INFORMATION EN PLUS

#### La fausse appellation !

Sur les marchés, on nous propose des pamplemousses qui sont, en vérité, des pomelos. Le pamplemousse est un gros fruit qui peut peser jusqu'à six kilos. Son écorce est très âcre, sa chair amère, sans jus est immangeable. Le pomelo est le fruit du pamplemoussier. L'espèce serait issue des amours d'un citron et d'un pamplemousse. Jaunes, roses ou rouges, les différentes variétés de pomelos se distinguent par la couleur de leur chair. Il a de moins en moins de pépin. Contrairement aux idées reçues, la chair jaune des pomelos est tout aussi parfumée et sucrée que celle des agrumes à chair rose ou rouge. Un pomelo doit être ferme et lourd, les nuances de coloration de son épiderme ne doivent pas vous influencer. Un pomelo peut avoir des reflets verts... et être parfaitement mûr.



### Parmentier de Poissons aux échalotes traditionnelles

► Pour 4 pers. ◀ Prép. : 30 mn ◀ Cuis. : 55 mn

500 g de poisson blanc (cabillaud, merlu, lieu...) • 1 kg de pommes de terre bintje • 8 échalotes traditionnelles • 20 g de beurre clarifié ou beurre + un peu d'huile (pour éviter qu'il brûle) • 5 cl de vin blanc sec • 1 c. à s. de crème fraîche épaisse à 15 % de MG • 40 g d'emmental • 1 pincée de noix de muscade en poudre • Sel, poivre.

- ▶ Faire cuire les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante salée.
- ▶ Eplucher les échalotes et les émincer.
- ▶ Faire fondre la moitié du beurre dans une poêle et y faire colorer légèrement les échalotes à feu doux pendant environ 5 minutes. Verser par dessus le vin blanc, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à complète évaporation. Réserver.
- ▶ Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Graisser un plat à gratin avec le reste du beurre.
- ▶ Peler les pommes de terre et les écraser en purée, y ajouter la crème fraîche et la noix de muscade, saler si nécessaire et poivrer.
- ▶ Hacher grossièrement le poisson au couteau, saler, poivrer et le disposer au fond du plat à gratin. Recouvrir avec les échalotes puis la purée. Saupoudrer d'emmental râpé, et enfourner pour environ 25 minutes de façon à ce que le dessus soit bien doré.
- ▶ Servir dès la sortie du four.

#### L'INFORMATION EN PLUS

##### Ne pas confondre oignons et échalotes !

Vérité de Lapalice ? Rien n'est moins sûr ! Coupé en deux, l'oignon est constitué d'un seul bourgeon : une seule série de tuniques concentriques. Coupé en deux, l'échalote est constituée d'au moins deux bourgeons ou de deux séries de tuniques concentriques. L'échalote fait moins pleurer que l'oignon. Son goût est plus subtil. La silhouette d'une échalote est asymétrique. Sa taille n'excède pas 55 mm. De forme plus ou moins allongée, de couleur plutôt cuivrée, vendue en tresse ou en filet, l'échalote doit être ferme et parée de « tuniques » sèches et brillantes. En caressant la base du bulbe, le doigt doit riper sur une petite cicatrice qui marque l'endroit où l'échalote était attachée à la touffe. Si le doigt n'accroche pas, vous êtes en présence d'un oignon.

*Échalote traditionnelle - Photo Myriam Gauthier-Moreau  
Recette Solveig Darrigo-Dartinet ([www.nutriveig.net](http://www.nutriveig.net))*

## Duo de lieu jaune sous crumble d'olive et de cacahuètes

☞ Pour 4 personnes ☞ Prép. : 15 mn ☞ Cuis. : 10 mn

4 pavés de lieu jaune (sans peau) de 140g • 125g de mesclun • Huile d'olive vierge extra Monini Classico • 100 g d'olives noires dénoyautées • 40g de cacahuètes grillées à sec • Fleur de sel • 1 petite botte de cerfeuil • 1 petite botte d'aneth • 250 g de mesclun • 1 petit poivron rouge • 1 citron jaune.

- ▶ Préchauffez le four à 180 °C (Th. 6).
- ▶ Concassez séparément les olives noires et les cacahuètes. Mélangez-les dans un petit bol avec un filet d'huile d'olive vierge extra Monini Classico.
- ▶ Une fois vos pavés de lieu jaune assaisonnés, répartissez sur chacun la totalité de votre mélange « olives-cacahuètes ».
- ▶ Déposez dans un plat enduit d'un filet d'huile d'olive vierge extra Monini Classico, et placez dans le haut de votre four durant 10 minutes.
- ▶ Pendant ce temps, assaisonnez de Monini Classico et de fleur de sel la salade de mesclun. Ajoutez pluches de cerfeuil et d'aneth, poivrons rouges très finement émincés ainsi que les queues de cerfeuil ciselées.
- ▶ Répartissez joliment votre salade mélangée sur chaque assiette et déposez délicatement le lieu jaune.
- ▶ Arrosez d'un filet de Monini Classico et de quelques gouttes de jus de citron.

Recette : Eric Reitler

### L'INFORMATION EN PLUS

#### Ombrie, un terroir de l'huile d'olive

Connaissez-vous l'Ombrie ? Cette région, située presque au centre de l'Italie, juste au-dessous de la Toscane, est une terre d'oliviers. A Spoleto, la famille Monini, célèbre dans toute l'Italie grâce la marque éponyme d'huile d'olive, exploite un domaine de 40 hectares sur l'aire d'appellation DOC huile d'olive de Ombrie et embouteille dans une usine équipée avec les outils les plus actuels, des assemblages d'huiles d'origines diverses. Cette dernière proposition suffit à disqualifier la famille Monini aux yeux d'une foule de gastronomes syndiqués. Qu'on laisse les sens gouverner, c'est-à-dire goûter les huiles et écouter son inspirateur, Zefferino Monini, pour forger l'opinion. De passage à Spoleto, qu'on s'arrête au Frantoio del Poggiolo, le moulin de la famille Monini qui transforme les olives du domaine. Des chambres d'hôtes et un restaurant accueillent les visiteurs. Des professionnels vous apprendront à déguster l'huile d'olive, à mettre des mots sur des sensations.

### L'INFORMATION EN PLUS

Cette méthode de cuisson offre non seulement un spectacle visuel mais aussi une qualité de cuisson sans pareil : ce sont tous les bienfaits d'une cuisson à l'étouffée (principe de la papillote) mais dans un matériau naturel, en l'occurrence le gros sel gris, riche en oligo-éléments. La croûte de sel isole et protège les aliments comme une carapace, concentrant les arômes et cuisant, pour ainsi dire, à la vapeur.



## Daurade en croûte de gros sel de Guérande

☞ Pour 6 personnes

1 daurade • 1 kg de gros sel gris de Guérande Le Guérandais • 6 échalotes grises • ½ verre de vinaigre de cidre • ½ verre de Muscadet • 500 gr de beurre demi-sel • Sel moulu de Guérande Le Guérandais • Poivre.

- ▶ Vider le poisson sans l'écailler.
- ▶ Tapisser uniformément un plat allant au four avec du gros sel, y poser la daurade et la recouvrir d'une même épaisseur de gros sel gris de Guérande Le Guérandais.
- ▶ Mettre au four et faire cuire pendant 35 minutes environ th. 7.
- ▶ Hacher très finement les échalotes, les mettre dans une casserole à fond épais, ajouter le vinaigre et le muscadet.
- ▶ Porter à ébullition, faire réduire complètement et tout doucement afin que les échalotes soient cuites. Ajouter le beurre par petites noix en remuant toujours.
- ▶ Pour servir, casser la croûte de sel, retirer le poisson et lui enlever la peau. Napper les filets de la sauce au beurre blanc.

Le Guérandais - Photo Mixture



Panier de saison

# La raie

**le poisson « super-détox »**

IMPRESSIONNANTE DANS L'EAU, ELLE L'EST TOUT AUTANT DANS L'ASSIETTE. ELLE EST SIMPLE À PRÉPARER ET NE MANQUE PAS D'ARGUMENTS, À COMMENCER PAR SA TEXTURE FONDANTE ET SON GOÛT DÉLICAT.

**C**e poisson « sans arête » a tout pour plaire aux petits et grands. Elle ressemble à un losange large et plat, muni de nageoires pectorales très développées, « les ailes ». La peau est rugueuse, blanche sur la face ventrale. La taille moyenne d'un sujet adulte varie

entre 70 et 120 centimètres. Choisir la raie au ventre bien blanc, à la chair blanc rosé, couverte de mucus, cet enduit visqueux qui se forme dix heures durant après la mort de l'animal. Ne soyez pas rebuté par une légère odeur d'ammoniacque, due à une dégradation enzymatique d'éléments azotés, c'est normal. Pour la cuisine, on utilise essentiellement les ailes, présentées tronçonnées et face dorsale déshabillée ; sinon demandez au poissonnier de retirer la peau. Comptez 200 à 250 grammes par personne, de préférence dans la partie épaisse de l'aile.

Avant d'apprêter une aile de raie, lavez-la et brossez-la soigneusement dans une eau vinaigrée, pour

## Aile de raie à la moutarde et aux lentilles

☛ Pour 4 pers. ☛ Prép. : 15 mn ☛ Cuisson : 15 mn

1 aile de raie de 1 kg • 300 g de lentilles vertes • 50 g de lardons fumés • 1 oignon • Beurre • Crème fraîche • 2 feuilles de laurier • Sel, poivre.

- ▶ Préchauffez votre four à 240 °C.
- ▶ Faites cuire les lentilles dans 1 litre et demi d'eau en ajoutant les lardons, l'oignon épluché, 2 feuilles de laurier, sel, poivre.  
Laissez cuire à découvert 35 à 40 min en ajoutant 4 cuillères à soupe de crème fraîche à la fin de la cuisson.
- ▶ Coupez l'aile de raie en 4 morceaux.
- ▶ Badigeonnez-les de moutarde sur les 2 faces et déposez-les dans un plat à four, en ajoutant quelques noix de beurre.
- ▶ Laissez cuire 20 min à 240 °C.
- ▶ Servez aussitôt avec les lentilles, parsemez de quelques brins de persil.

Source : OFIMER • Photo de Philippe Asset

éliminer le mucus qui la recouvre. La chair de la raie est fine, délicate et nécessite une cuisson précise. L'idéal est de la pocher dans un court bouillon bien relevé et de l'agrémenter de la sauce de votre choix. La raie apporte une grande quantité de protéines complètes, aisément assimilables. Sa faible teneur en matières grasses en fait une source de protéines particulièrement indiquée lorsqu'on désire se débarrasser des toxines accumulées dans les tissus. Sa richesse en nutriments permet de reconstituer les réserves minérales de l'organisme. Comme elle est très digeste, elle ne sollicite pas trop les organes digestifs, ce qui est utile lorsqu'on « se met au vert ».



# Retrouver

DIÉTÉTIQUE OU GOURMANDISE ? LES DEUX MON CAPITAINE ! C'EST LA MÊME CHOSE ! N'EN DÉPLAISE AUX NUTRITIONNISTES EN BLOUSE BLANCHE QUI ONT LA TROP FÂCHEUSE HABITUDE DE PLACER LA GOURMANDISE EN BERNE : « PAS TROP DE CECI... GARE AUX EXCÈS DE CELA... SINON ! » LA DIÉTÉTIQUE EST SYNONYME DE PRIVATION, DANS TROP D'ESPRITS SOUCIEUX DE LEUR LIGNE. C'EST UNE ERREUR !

**U**n petit rappel historique : l'alimentation fut, jadis, indissociable d'une médecine fondée sur le goût qui dirigeait le choix des saveurs en fonction de la constitution de chaque individu, de son âge, de son état de santé, des saisons, etc. « Que ton alimentation soit ta seule médecine », vantait Hippocrate, le père de notre médecine moderne, 400 ans av. J.-C.

## **Renvoyer les nutritionnistes aux fourneaux**

Alors que les médecines asiatiques et orientales prônent toujours l'idée que le goût des aliments révèle leurs propriétés, nos nutritionnistes ont, depuis longtemps, renvoyé le cuisinier à ses fourneaux et le gourmand à sa culpabilité, en dissociant besoins physiologiques et plaisir des sens. Magistrale erreur ! C'est en cuisine que l'on apprend, certes, à cuisiner, mais surtout, à manger ! Qu'on oublie les pèse-personnes, la table des calories et les compléments alimentaires ! Aux casseroles et livres de recettes !

## **Toujours se faire plaisir**

Il n'y a rien de pire que la frustration, surtout en période de régime. L'esprit et le corps auront le dernier mot. Toute privation excessive est immédiatement suivie par une consommation compulsive compensatoire et une reprise de poids. Si la religieuse au chocolat vous fait craquer, autorisez-vous ce plaisir

de temps à autre. Mais ne le marchandez pas ! Savourez la gourmandise en la choisissant chez votre pâtissier préféré. Prenez le temps de la déguster... faites durer le plaisir.

## **Se nourrir comme un omnivore**

La nature a bien fait les choses. Pourquoi la contrarier ? Nous sommes omnivores. Nous sommes programmés pour manger de tout. Cela nous évite la routine, nous permet de nous adapter à toutes les situations et nous protège contre les risques d'excès, de carence, voire d'empoisonnement à petit feu (pesticide, métaux lourds, mauvaises graisses...). Voilà pourquoi tous les alimentations restrictives ou limitées à un ou deux produits sont la pire des sottises. Conclusion : osons manger de tout !

## **Manger avec ses cinq sens**

Un repas où le plaisir est au rendez-vous met en émoi les cinq sens. Tout commence par le regard. Un aliment agréablement présenté met l'eau à la bouche. Le toucher n'est pas anodin. Avant et après. Mou, rugueux, râpeux, moelleux, piquant... en bouche, la texture de l'aliment se transforme. L'ouïe ensuite ! S'écouter et s'entendre manger : cela craque, croustille, croque... et ne pas se laisser trop perturber par un environnement bruyant (télévision ou voisins de table trop bavard !). L'odeur et le goût sont l'évidence. Le nez et la bouche communiquent. Les arômes diffusent. Ils sont plus lents à s'exprimer que les saveurs c'est pourquoi il faut mâcher longuement, tapisser le palais, laisser le temps aux sucs salivaires d'opérer leur magie... C'est toute la différence entre une huître gobée à la va-vite et une huître mâchée avec soin. Tentez l'expérience, vous comprendrez sur le champ qu'un glouton ne sent, ni ne goûte pas grand-chose !

# les chemins du plaisir



## Sauter un repas, la fausse bonne idée

Le corps est plus fourmi que cigale. Il réagit immédiatement à une diète forcée. Au repas suivant, il commande au cerveau de constituer des réserves pour anticiper une future privation de nourriture ! Pas d'appétit, pas de temps ! Mettez sur la simplicité : un verre de gaspacho, une tranche de jambon, une salade de crudités et un yaourt aux fruits, par exemple. Le corps vous dit « merci ! ».

## Manger sans compter

La barbe de compter ces calories, ces milligrammes de vitamines, de sels minéraux... ces apports recommandés par ci, ces apports nutritionnels par là. C'est mathématiquement, matériellement, nerveusement... impossible de tenir cette comptabilité alimentaire au quotidien. A quoi bon ? Varier les plaisirs, les saveurs, les aliments, les cuissons, les préparations... bref manger bon et varié mais avec modération. C'est la répétition des écarts qui est préjudiciable. L'excès d'un jour peut être corrigé le lendemain sans drame, surtout si l'on pratique une activité physique.





## Emmanuel Tessier

La cuisine corsaire Ecole  
Place Saint Méen  
35260 Cancale  
**02 99 89 63 86**  
[www.cuisine-corsaire.fr](http://www.cuisine-corsaire.fr)

une composition personnelle, pétrie par l'intime. Emmanuel Tessier a cette conviction rivée à ses paroles qu'il délivre avec fougue dans ses cours de cuisine à l'école Corsaire à Cancale. On en ressort encore plus curieux.

Deux ans avant de rendre son tablier et ses trois étoiles Michelin, Olivier Roellinger a eu la bonne idée d'ouvrir cette école de cuisine logée dans les parages de sa Maison de Bricourt à Cancale.

de la Maison de Bricourt. Celles-ci sont enseignées à l'école avec des techniques plus simples pour être reproduites à la maison. Plus de trente thèmes sont proposés en fonction de la saison des produits. Si la cuisine est voyageuse, les ingrédients sont puisés dans un rayon de 10 km (pas plus). C'est l'engagement d'Emmanuel Tessier qui veut démontrer que l'on peut cuisiner et voyager à demeure.

# La cuisine d'un Corsai

**Q**ue rapporter d'une classe à l'école de cuisine (dont le nombre fait florès comme les boutons d'or au printemps)? Certainement pas des recettes scolaires et milligrammées! Des mots griffonnés en marge de la liste des ingrédients, des impressions, des trucs, des gestes... tous ces petits détails attrapés à la volée qui seront les ferments de l'inspiration, celle qui nous pousse à saisir une casserole, ouvrir le réfrigérateur et se lancer dans le mijoté d'une recette immanente. Cuisiner, c'est comme écrire. C'est se nourrir chez les écrivains (illustres ou inconnus), collecter quelques mots, les assembler aux siens, pour coucher sur le papier

Son fidèle second, Emmanuel Tessier en a pris les commandes. Dans un lieu à dimension humaine - l'école ne peut accueillir que 6 à 8 participants - le chef délivre son savoir, ses trucs et son envie d'une cuisine marine et voyageuse. Si elle est corsaire, elle n'en est pas moins pacifique. Le programme de l'école nous fait découvrir la prodigalité du terroir marin de Saint-Malo au Mont-Saint-Michel. Saint-Pierre, bar, coquille Saint-Jacques, barbue, huîtres... autant d'ingrédients qu'Olivier Roellinger a entraîné dans ses expéditions au long cours pour les frotter à des saveurs épicées. Il en est revenu avec des recettes métissées qui ont forgé la gloire





## Saint-Jacques, parfum exotique et rêve de Cochin

☛ Pour 4 à 6 personnes

12 coquilles Saint-Jacques

### Vinaigrette exotique

100 g de mangue • 4 fruits de la passion • 10 c à soupe de jus d'ananas • ½ bâton de citronnelle • 1 pointe de piment d'Espelette • 5 pistils de safran • ½ c à café de sel fin • 2 c à soupe d'huile de colza • 5 c à soupe d'huile de pépin de raisin

### Garniture

1 yaourt de brebis • 1 c à café de Rêve de Cochin (Epices Olivier Roellinger) • Marinade aigre-doux • 150 g de gros sel • ¼ de litre d'eau • 5 c à soupe de vinaigre de riz blanc • 7 c à soupe de sucre.

### ► Première étape optionnelle

*(on peut directement utiliser les noix de Saint-Jacques crues)*

6 heures minimum avant le service, couvrir les 12 noix avec le gros sel. Laissez reposer 3 heures à température ambiante. Dessalez dans un grand volume d'eau pendant 1 heure.

► Préparez la marinade aigre-doux : dans un saladier, rassemblez l'eau, le vinaigre et le sucre. Immergez les noix et laissez reposer pendant 1 h 30. Egouttez et réservez.

► Dans une casserole, versez 7 c à soupe de jus d'ananas, la pulpe de trois fruits de la passion, la citronnelle émincée, le piment d'Espelette, le safran. Portez à ébullition. Hors du feu, laissez infuser à couvert pendant 30 minutes.

► Mélangez le yaourt de brebis et le Rêve de Cochin. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes (ou plus, si vous souhaitez une préparation au goût plus épicé). Passez au chinois pour obtenir une texture très fine, presque soyeuse.

► Dans un blender, versez 3 c à soupe de jus d'ananas, la pulpe d'un fruit de la passion, les deux huiles (colza et pépin de raisin), le sel et la vinaigrette infusée. Mixez fortement et filtrez.

► Taillez les noix de Saint-Jacques en 2 ou 3 rondelles.

► Sur une assiette rectangulaire, tracer d'une ligne de barrage avec le yaourt de brebis épicé, versez entre ces deux lignes 2 à 3 c à soupe de vinaigrettes, posez les rondelles de Saint-Jacques. Finissez avec un grain de fleur de sel.