

Préambule :

Le but de ce site, me semble-t-il, est de mettre en commun nos expériences pour mieux naviguer. Souhaitant partir faire une grande boucle, j'ai collecté quantités d'informations relatives à ce projet. Dans ce cadre, j'ai mis en mémoire de nombreuses recettes pour la cambuse. Jusqu'à présent, c'était pour un usage personnel.

Aujourd'hui, Oceanys a ouvert un fil sur les recettes de cuisine. Je me propose de redistribuer ces informations. Je ne suis pas l'auteur des textes qui vont suivre. J'espère que leurs rédacteurs qui, au départ les avaient offerts sur leur site, ne seront pas choqués par cette démarche mais bien au contraire, heureux de savoir qu'elles ont plu et plairont à d'autres.

Qu'ils me pardonnent de ne pas avoir noté, avec précision, leurs coordonnées. Mais comme je viens de l'écrire je ne pensais pas en faire un usage autre que privé. Parcontre je les invite à se faire connaître afin que les nouveaux lecteurs utilisateurs puissent les remercier à leur tour.

Enfin, il y a l'excellent site de Banik. Je n'ai pas transcrit ici leurs recettes car elles sont richement illustrées de photos. Ce serait dommage de s'en priver. Allez leur rendre visite, je suis sûr que cela leur fera plaisir : <http://www.banik.org/default.htm>

Pour les autres, toutes mes excuses si quelques photos sont passées à la trape. Dans tous les cas, **à tous un grand merci.**

Les titres sont :

- les entrées ;
- les poissons ;
- les viandes ;
- les légumes et autre ;
- les fromages ;
- les desserts ;
- les pains ;
- passe partout ;
- la conservation ;
- les ordures.

Les poissons

Alose au four et Grillée

Choisir une belle alose environ 2 kg Ecailler et vider en réservant les œufs Hacher finement pour faire une farce avec :

les œufs de l'alose

100 G de jambon de Bayonne

4 à 5 belles échalotes

1 œuf entier

2 ou 3 gousses d'ail

saler et poivrer

mouiller avec un petit verre d'armagnac

Epaissir avec de la mie de pain.

Trancher et reconstituer l'alose dans un plat allant au four en intercalant entre chaque tranche une pointe d'ortie ou une belle feuille d'oseille, Garnir l'intérieur du poisson avec la farce et disposer l'excédent autour, Mouiller le tout avec du vin blanc sec, le meilleur si possible,

Recouvrir le plat de papier alu,

Si vous avez du temps, laisser mariner le tout 2ou 3 heures au frigo,

Faire cuire à four moyen pendant 1 H,

Enlever le papier et laisser cuire jusqu'à évaporation totale du vin et lorsque le fond du plat commence à caraméliser.

BON APPETIT !!!!!.....

Autrement l'alose grillée est toute aussi bonne et bien plus simple à préparer :

Faire des tanches fines 1à2 cm d'épaisseur

Disposer dans un plat saler poivrer arroser d'un filet de citron enfin recouvrir chaque tranche d'une petite feuille de laurier.

Laisser mariner 1ou 2 heures au frigo

Faire cuire sur la braise de préférence pas trop vite et suffisamment longtemps pour que le poisson soit bien bien cuit.

Une grille double est conseillée pour retourner le tout facilement.

Elie Marconnie.

Anguilles du pêcheur Nantais

Ingrédients :

1 kg de petites anguilles (environ 12 par kilo) 50 g de beurre 3 cuillers d'eau de vie sel, ail, persil, crème fraîche, vin blanc sec (type Gros Plant)

Préparation :

Faire dépouiller les anguilles par votre poissonnier et couper chacune d'entre elles en 3.

Faire revenir les morceaux dans une sauteuse. Saler.

Quand les morceaux commencent à accrocher au fond, verser l'eau de vie et flamber.

Arroser alors de vin blanc à mi-hauteur et assaisonner d'ail et de persil finement hachés. Laisser cuire à feux doux sans couvrir.

Lorsqu'il ne reste qu'un petit fonds de sauce (2 à 3 cuillers de soupe), vérifier la cuisson : la chair de l'anguille doit se détacher facilement de l'arrête centrale (sinon rajouter du vin blanc et laisser réduire).

Il faut alors, lorsque la cuisson est parfaite, ajouter 2 à 4 cuillers de crème.

Servir chaud.

Le truc :

On peut préparer ce plat à l'avance jusqu'à la réduction du fonds de sauce. Peu avant de servir, on réchauffe et on ajoute la crème.

Recette du Comité National des Pêches Maritimes et des élevages Marins.

Bar en habit vert

Ingrédients : Un bar de 800 g à 1,2 kg, vidé mais non écaillé, une laitue, échalotes, beurre, vinaigre, poivre blanc, céleri en poudre, carottes, pommes de terre, blancs de poireaux, papier aluminium épais, beurre blanc.

Recette : Laver et éponger le bar. Saupoudrer l'intérieur d'un peu de céleri et de poivre, et y disposer deux petites échalotes grossièrement coupées. Beurrer légèrement les écailles. Poivrer. Ramollir les plus grandes feuilles de la laitue à la vapeur, et en "habiller" le poisson, en ne couvrant toutefois ni la tête, ni la queue pour une meilleure présentation. Disposer quelques fines tranches d'échalote entre la feuille et le poisson.

Envelopper le poisson d'une papillote d'aluminium, et faire cuire à four chaud de vingt minutes à une demi-heure, le degré de cuisson idéal étant "rose" à l'arête, et se déterminant quand la papillote est bien gonflée.

Présenter la papillote à table avec à côté les légumes cuits à la vapeur, et le beurre blanc (Recette dans toutes les bonnes librairies, la méthode familiale étant secrète). Le dépouillement du poisson se fait devant les convives. La peau s'enlève très facilement, du fait qu'elle n'est pas écaillée.

Proportions pour 6 personnes.

1.200 gr. morue. 1.500 gr. pommes de terre. 350 gr. oignons. 1 /2 pied de céleri. 5 gousses d'ail. 2 cuillers de tomates concentrées.

Dessaler 1 kg 200 de morue, épaisse si possible, pendant 24 heures. Bien égoutter, la pocher légèrement.

D'autre part, faire blondir oignon haché, blanc de poireaux, céleri en branche, à

l'huile.

Mouiller à l'eau, ajouter tomate concentrée, bouquet garni, ail.

Laisser cuire cette préparation 10 minutes très doucement et l'assaisonner, sel et poivre, en tenant compte du degré de salaison de la morue.

D'autre part, émincer des pommes de terre Esterling et les cuire dans la préparation ci-dessus énoncée.

Lorsque les pommes de terre sont presque cuites, ajouter les morceaux de morue et laisser mijoter 1/2 heure.

Servir parsemé de persil haché.

sextan.com

Ingrédients :

Chipirons (encornets) frais, lavés et coupés en tranches 1 oignon coupé en lamelles 500 gr de tomates 1 verre de vin blanc sec Persil, ail, ciboulette, sel poivre.

Temps total de cuisson 1h.

Dans une casserole mettre un fonds d'huile et faire revenir les oignons. Dès qu'ils sont dorés, rajouter les chipirons et remuer le tout.

Verser un verre de vin blanc et laisser cuire à feux doux durant 5 minutes.

Tomate : passer la tomate pelée et la laisser cuire dans un récipient à feux doux, faire fondre 1 carré de sucre. Dès que la tomate est chaude, saler et ajouter la ciboulette finement hachée ainsi que les deux gousses d'ail entières.

Mélanger le tout puis verser la tomate sur les chipirons. Remuer avec une cuillère en bois, couvrir et laisser mijoter entre 30 minutes et 1h selon la qualité et la taille des chipirons.

Surveiller de temps à autre sans laisser attacher.

Entre temps vous avez récupéré les poches d'encre des chipirons. Les poches sont placées dans une passoire à lait fine, verser de l'eau chaude, quelques gouttes, tout en écrasant l'encre avec une cuillère. Récupérer l'encre dans un petit bol.

Vers la fin de cuisson, une fois les chipirons cuits, salés etc. verser le persil, une botte finement hachée, et le jus de l'encre. Remuer le tout, laisser prendre 5 minutes.

Servir avec du riz, des pommes de terre cuites à la vapeur ou autres légumes verts.

Petit truc : Les chipirons réchauffés le lendemain sont encore meilleurs, la sauce prend de la consistance et le goût est plus fin.

J.A

Ingrédients :

Des Chipirons, entiers bien sûr ! 1 oignon Du pain et un peu de lait 1 pot de crème fraîche 250 gr Du fil et une aiguille et beaucoup de doigté

Prenez les Chipirons entiers et nettoyer comme il se doit : le corps du chipiron se retourne comme un gant. Retirer l'encre du chipiron dans un verre. Conserver les tentacules et les ailerons qu'il faut mixer avec un oignon.

Rajoutez le pain imbibé de lait.

Salez et poivrez.

Il n'y a plus qu'à farcir les chipirons et coudre l'orifice, surjet conseillé !

Faites les ensuite revenir dans la poêle avec quelques oignons puis cuire à feu doux avec le restant de farce et de la crème fraîche. Verser l'encre et remuer le tout.

Petit truc : Eviter surtout que les invités ne viennent remuer la poêle au moment inopportun... (Tous droits de cette recette réservés à Luc Dray)

BON APPETIT.

CURRY DE FILET DE LIEU DE BRETAGNE (cuisine rapide)

Les currys sont réputés pour être des plats longtemps mijotés, rien n'est plus faux .

En Orient les currys sont plus souvent des préparations rapides. C'est une recette très rapide à laquelle je vous invite à goûter.

Ingrédients

Filet de lieu de Bretagne (1 portion congelée par personne) Oignon rosé de Roscoff un gros par personne Huile d'olive, ail écrasée Epices : curry, sel, poivre noir moulu, piment doux, 3 grains de coriandre, une ou deux étamines de safran.

Couper les oignons en fines lamelles Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive rajouter les épices , remuer pour lier le tout. Faire dorer les oignons trois minutes à feu vif, Poser les filets de poissons congelés sur le lit d'oignons, couvrir Cuire 10 à 12 minutes à feu moyen. Servir chaud

J.Henri.

je coupe 2kg de patates (de l'agatha) dans un plat en fine lamelle comme pour un gratin d'auphinois !

25cl de muscadet, dans 25cl d'eau avec un fond de volaille ! whoua !

salé poivré au four durant 35mn

alors je rajoute la daurade recouverte de citrons et quelques feuilles de lauriers avec du thym dans un four a 220°C durant encore 25mn

je pose la daurade sur le tout et je presente !

levant délicatement des parts dans les filets pour dresser les assiettes !!!-

Dorade à la Donostiarra

Pour 6 personnes

1 belle dorade 4 gousse d'ail huile vinaigre sel, poivre Piment d'Espelette 1 citron

Vider et nettoyer le poisson. Faire chauffer un grill (mieux, préparer un barbecue). Griller la dorade. La cuisson achevée, saler le poisson et le garder au chaud (au four).

Mettre à chauffer de l'huile dans une poêle sur feu doux ; couper les gousses d'ail en tranches et les jeter dans la friture.

Dans une casserole, verser 4 cuillères à soupe de vinaigre ; faire chauffer pour réduire de moitié. Presser le jus d'1/2 citron et l'incorporer au vinaigre. Ajouter le jus de cuisson de la dorade (si elle a cuit sur le gril). Poivrer et ajouter le Piment d'Espelette coupé en petits morceaux. Incorporer cette sauce à la friture d'ail ; laisser cuire 2 minutes encore.

Ouvrir le poisson, l'arroser de sauce et le servir aussitôt.

Offert par les marins pêcheurs d'Aquitaine

ingrédients

dorade (normal)

tomates

petites pommes de terre

gousse d'ail

pomme granny-smith

bouquet de thym frais

citron

vin blanc

huile d'olive

sel poivre

papier alu

coupez en grosse tranche les pommes de terre
couvrez les d'eau froide dans une casserole à couvert, portez à ébullition pendant 3 mn, les égoutter
inciser la dorade sur les deux faces pour faciliter l'absorption des jus et des parfums
découper les tomates en tranches épaisses, la pomme en quartier et le citron en tranches fines
placez votre première feuille d'alu au fond d'un plat, recouvrir la des tomates, de la pomme, des gousses d'ail, du thym, du citron et des pomme de terre
couchez y la dorade, salée, poivrée et arrosée de vin blanc
créez une papillote hermétique avec l'alu
posez la papillote sur le barbecue
accompagnez d'une salade de saison

bonne app

Galathea dispersa En parcourant la côte et en soulevant les rochers, vous pourrez rencontrer ce crustacé. Il mesure rarement plus de quelques centimètres et est bien meilleur qu'une langoustine. Certains disent même qu'il a plus de goût. Il se nomme parfois écrevisse de mer, même si la forme de la galathée n'a pas grand chose à voir avec celle de l'écrevisse de nos rivières. le prix de vente est ridicule, et si vous en voyez (ce qui est rare) sautez dessus, et compter un bon kg pour 3 personnes,

on fait chauffer de l'eau tres salée dans une cocotte, et attend que ça boue, ensuite on baisse le feu et on jete les galathéé dans l'eau chaude, durant 2/mm on surveille la premiere qui remonte a la surface, et rapidement on sort tou pour les mettre dans de leau glacée ! on egoute et on sert, avec une maynaisse faite maison ! c'est un pure regal, j'en mangerais sur la tete d'un pouilleu

+++++++

tu les cuit comme sa toi?

moi quand j'ete en mer on les cuisés a l'eau de mer

dans une gamelle on mais les Galathées

de l'eau de mer jusqu'à qu'elle sois toute en eau sur le feu est quand l'eau bouille on attend 5min âpres on les passes de suite a l'eau de mer froide

+++++++

oui mais parce que les tiennes etaient vivantes sur le bateau, en les prenant a terre, il y a peut de chance qu'elle le rester bien longtemps, c'est beaucoup plus fragile que les langoustines ! c'est vrai aussi que rien ne vaut l'eau de mer pour faire cuire

des crustacés ! surtout il ne faut pas les faire cuire trop longtemps, leurs chairs n'as plus de concisance, (un peut comme pour les langoustines !

Recette de la julienne en julienne.

Ingrédients : une darne de julienne épaisse par convive un oignon rose de Roscoff par convive une carotte de sable de Santec par convive un poireau par convive, une ou deux côtes de céleri, du cidre brut, épices (sel, poivre, fenouil).

Faire dorer les oignons coupés en julienne dans une cocotte de fonte, ajouter les darnes de julienne puis ajouter les légumes coupés en julienne.

Verser le cidre jusqu'à couvrir l'ensemble. Assaisonner. Mettre un couvercle et cuire à feu doux une heure environ.

G. Henri.

Prendre une queue lotte entière, badigeonner de moutarde des deux cotés, mettre au four jusqu'à ce que la queue se détache de l'arrête.

Ajouter la crème et attendre que la lotte soit bien cuite.

Servir avec des petites pommes de terre.

Bon appétit,

Sully.

Simple et rapide !

Lotte au four.

Mettre la lotte, peau enlevée, dans un plat en terre.

Saler poivrer légèrement.

Arroser d'un jus de citron et mettre quelques petits morceaux de beurre repartis.

Enfourner dans un four chaud et laisser cuire vingt minutes (thermostat 7)

Pavlo.

Marmitako

Pour douze personnes

2,5 kg de thon tranché 5 kg de pommes de terre 1,5 kg de tomates 1 tête d'ail 3 gros oignons rouges 1 kg de piments verts huile d'olive sel, poivre une demi-bouteille de vin blanc sec

Dans une poêle, faire revenir les piments coupés et épépinés à feu doux dans de l'huile d'olive.

Les dorer avant de rajouter les oignons coupés en petits morceaux, puis l'ail. Lorsque l'ensemble est bien doré, le verser dans une "marmite" (grande casserole) en ajoutant de l'eau.

Dans l'eau chaude, rajouter les pommes de terre coupées en morceaux. Elles doivent baigner complètement dans la casserole. Ajouter ensuite le vin blanc.

Faire cuire à feu vif vingt minutes à une demi-heure selon la qualité des pommes de terre. Il faut éviter qu'elle ne se décomposent en surveillant la cuisson.

Saler et poivrer.

Ajouter ensuite les tomates préalablement pelées et écrasées pour une cuisson de cinq à dix minutes.

Arrêter le feu avant d'ajouter les morceaux de thon coupés en dés. Le thon cuit à l'étouffée dans la sauce.

Laisser reposer avant de consommer, une journée si possible.

Merlu Koskerra.

1 beau merlu petits pois asperges ail, persil sel, poivre, huile d'olive vin blanc

Nettoyer et essuyer le poisson avant de le couper en tranches.

Faire chauffer l'huile dans un plat en terre et y faire frire le merlu cinq à six minutes par face.

Réduire le feu et couvrir pendant quelques minutes. Dès que le poisson a rendu son eau, porter à nouveau à ébullition en rajoutant un verre d'huile et un autre de vin blanc.

Assaisonner, parsemer d'ail haché finement, ajouter les petits pois et les asperges puis arrêter la cuisson rapidement.

On peut, avec la tête du merlu, préparer un court-bouillon dont on peut rajouter un ou deux verres lors de la cuisson du merlu.

Proportions pour 6 personnes : 1 kg de morue, mise à dessaler la veille.

Les pommes de terre : laver, sans les éplucher, les pommes de terre et les cuire à four chaud ; temps de cuisson : 45 à 50 minutes environ.

Morue : cuire la morue ; placer celle-ci bien dessalée, tronçonnée, dans une casserole et couvrir largement d'eau froide.

Placer, l'ustensile, sur le feu et dès que l'ébullition est proche, baisser le feu et cuire en simple frémissement 10 minutes.

Egoutter la morue, ôter la peau et les arêtes et la diviser en feuillets que l'on écrase à

l'aide d'une fourchette et près du feu.

Chauffer fortement dans une casserole 1 cuiller 1/2 d'huile puis ajouter la morue. Travailler avec une spatule pendant minutes, tout en restant sur le feu. Au bout de ce temps, la morue apparaît comme une masse fibreuse, la placer sur le côté, incorporer à la masse, toujours en travaillant fortement, une cuiller d'huile très chaude petit à petit, de l'ail haché finement et une forte prise de poivre. Juger l'assaisonnement en sel. Réserver au chaud.

Sauce d'appoint : dans une petite casserole, placer le reste de l'huile, soit 1 ; 2 cuiller à potage et une petite noisette de le beurre. Chauffer et, dès que le beurre mousse, ajouter la farine. Remuer avec une spatule et cuire cette farine 2 minutes sur un feu très modéré. Verser ensuite dans ce roux 2 décilitres 1/2 de lait. Cette adjonction se fait petit à petit en remuant au fouet. Donner quelques bouillons à la préparation, rectifier l'assaisonnement en sel et ajouter un peu de poivre.

Ajouter maintenant une partie de cette sauce qui sera bouillante, petit à petit, dans la morue et en travaillant toujours vigoureusement.

La morue sera à point lorsqu'elle aura atteint la consistance d'une purée.

Réserver au chaud.

Les pommes étant, cuites, les couper aux 4/5 de leur hauteur, les vider presque entièrement de leur pulpe que l'on recueille et que l'on écrase à la fourchette.

Les pommes de terre qui formeront ainsi de petites caissettes, seront tenues à l'entrée du four.

A la pulpe de pommes de terre, ajouter du beurre et travailler le tout sur le feu. Ajouter un peu de sauce de la morue pour obtenir une purée consistante plutôt dure que molle.

Dressage : garnir, un peu en dôme, les pommes de terre de brandade ménagère. La purée de pommes sera placée dans une poche munie d'une douille cannelée. En appuyant sur la poche, le haut sera « tirebouchonné » avec la main droite et, en guidant avec la main gauche, celle-ci placée près de la douille, tracer des raies parallèles qui recouvriront entièrement la morue. Enfournier quelques secondes à four bien chaud.

Nota. - A défaut de poche et de douille, recouvrir à l'aide d'une cuiller les dômes de morue avec de la purée que l'on lisse au mieux.

sextan.com

Morue frite et de Gaspésie.

6 filets de morue fraîche épices pour poisson citron oeuf farine pomme de terre sel poivre

Prenez les filets de morue trempez les dans la farine et ensuite dans les oeufs faites les frire dans un poêlon saupoudré de sel, poivre et épices. Servir avec des pommes

de terres et mettez un peu de citron sur vos filets après la cuisson et servir.

La morue gaspésienne

Faire bouillir la morue dans de l'eau, peler 4 oignons et les faire frire dans l'huile ensuite peler des pommes de terre et les faire cuire. Verser les oignons et l'huile sur la morue et les pommes de terre.

Ingrédients :

Pomme de terre 4 oignons morue salée huile

Ceci est une recette de la Gaspésie au Canada.

pour 6 personnes

750 g de filet de morue, 600 g de pommes de terre fermes, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 cuillère à soupe de farine, 1 verre de lait, 1 verre d'eau.

Faire dessaler la morue, la laver à grande eau pour la débarrasser de l'excès de sel, la faire tremper une demi-heure dans une bassine d'eau tiède, changer l'eau et la laisser durant quinze heures au moins dans une bassine d'eau froide.

Eplucher et couper en gros dés les pommes de terre, les faire dorer à l'huile dans une sauteuse, quand elles sont à point les saupoudrer avec la farine bien remuer, ajouter la persillade, le verre de lait et le verre d'eau, transvaser le tout dans une cocotte, et adjoindre la morue bien essuyée et coupée en morceaux.

Laisser mijoter vingt minutes environ.

Ce plat considéré comme un plat de "pauvre" était servi pour les "corvées" (dépiquage, sarmentie, vendange, dépouillage du maïs, etc...). Il mériterait malgré sa simplicité de figurer au menu d'un bon repas ou sa place ne serait pas usurpée : très facile à décorer on peut avec presque rien lui donner un aspect très engageant ; il en va de même pour la salade de morue qui l'accompagne.

Morue Pil-Pil

Pour 4 personnes

800 g de morue séchée 1 cuillère à café de Piment d'Espelette 2 gousses d'ail 1 botte de persil 10 cuillerées à soupe d'huile d'olive

La veille : Couper la morue en morceaux de 10 cm de côté en gardant la peau. La mettre ensuite à dessaler dans un récipient d'eau froide en prenant soin de changer l'eau toutes les 8 heures.

Le jour même : Egoutter les morceaux de morue et les faire sécher dans un linge. Dans un plat en terre, faire dorer l'ail préalablement écrasé à l'huile d'olive sur feu moyen. Laisser tiédir l'huile et poser alors les morceaux de morue, côté peau vers le haut.

Retirer du feu et imprimer un mouvement de va-et-vient au plat pendant au moins 30 mn, afin de provoquer l'émulsion de l'huile. Réchauffer ensuite à feu doux et servir accompagné de persil et de piment d'Espelette.

Faire dessaler et pocher de jolis filets de morue bien blancs. Que le pochage soit fait avec soin pour qu'ils restent bien tendres. Les ranger dans un ravier après les avoir égouttés et éponnés. Dès qu'ils sont presque froids, les recouvrir complètement d'une bonne sauce béarnaise. Décorer avec des feuilles d'estragon frais disposées avec goût.

Sauce béarnaise

faire réduire presque complètement dans une petite casserole trois décilitres de vinaigre (si le vinaigre est trop fort prendre moitié vinaigre et moitié vin blanc) additionnés de 25 grammes d'échalotes hachées finement, de 50 grammes d'estragon et de 45 grammes de cerfeuil concassés, d'une pincée de sel, d'une forte pincée de poivre et d'un soupçon de laurier et de thym pulvérisés.

Ajouter à cette réduction, lorsqu'elle est un peu refroidie, cinq ou six jaunes d'oeufs (suivant grosseur) délayés avec une cuillerée d'eau.

Monter la sauce sur le fourneau à feu très doux ou au bain-marie en la travaillant au fouet.

Dés que les jaunes commencent à prendre un peu de consistance, leur ajouter 500 grammes de beurre fondu, mis petit à petit et en travaillant au fouet.

Lorsque la composition est bien homogène et se présente sous la forme d'une pommade un peu molle, la passer à l'étamine.

La compléter au dernier moment avec une cuillerée d'estragon et une demi-cuillerée de cerfeuil hachés.

Relever d'une pointe de cayenne ou de piment d'Espelette voir de Paprika et, si c'est nécessaire, d'un filet de jus de citron.

sextan.com

Ingrédients pour 6 personnes :

2 litres et demi de moules 5 tomates 2 oignons persil 1/2 verre de vin blanc d'Iroulégu sel et poivre piment d'Espelette en poudre.

Grattez et laver soigneusement la coquille des moules.

Utiliser une cocotte de moyenne importance. Faire dorer l'oignon coupé finement dans l'huile. Pelez et retirer les grains et couper les tomates en petits morceaux que vous ferez frire avec les lamelles d'oignon.

Durant une dizaine de minutes, laissez s'évaporer le jus, puis incorporer le piment d'Espelette en poudre. Placez les moules dans la cocotte et attendre qu'elles s'ouvrent.

Servir le tout très chaud en saupoudrant de persil finement haché. Vous pouvez également ajouter à la sauce quelques gouttes de citron.

Bon appétit !

Pavé de cabillaud à la moutarde.

Pour 4 personnes.

4 pavés de cabillaud (frais ou surgelé) 1 c.à.s de moutarde forte (selon le goût un peu plus) 1 verre de vin blanc 25 ml de crème fraîche liquide une pincée de gingembre(pas obligatoire) huile d'olive sel poivre

Mélanger la crème fraîche avec la moutarde et le gingembre.

Mettre à chauffer huile d'olive, y faire dorer les filets de poissons farinés au préalable, quand ils sont dorés les retirer, jeter l'huile et remplacer par le verre de vin blanc en décollant les sucs au fond de la poêle le laisser réduire, mettre ensuite le mélange crème fraîche moutarde bien mélanger et remettre les filets et finir la cuisson tout doucement.

Peut être faites avec n'importe quels autres filets (julienne, lieu...)

Annette Gélard.

POISSON AU GROS SEL

Prendre un poisson entier (ex. Dorade).Poser dans un plat à four, du gros sel. Poser le poisson (possibilité de le fourrer de quelques fines herbes), recouvrir de gros sel.

Mettre au four très chaud environ 250°, pendant environ ¾ heures.

Présenter le poisson devant vos invités et casser la croûte de sel : Le poisson aura cuit dans ses sucs et sera très moelleux (pas du tout salé)

Poisson convenant bien à cette préparation : Dorade, Bar, Colin, environ 2 à 2.5kg.

Pour 1 kg à 1.2 kg de poisson il faut 2 kg de gros sel.

On nous signale :

Attention : pour la cuisson d'un poisson en croûte de sel il est impératif de ne pas écailler le poisson sinon tout le sel pénétrera dans la chair et votre poisson deviendra in mangeable .

MARINADE AU CITRON VERT

Couper un filet de Dorade en tranche très fines, ainsi que des noix de saint Jacques.

Disposer quelques morceaux sur chaque assiette individuelle. Bien saler. Parsemer de poivre rose ou vert et de très fines herbes.

Au dernier moment, ajouter quelques gouttes de citron vert, décorer avec des rondelles et du basilic et de la pulpe de tomate.

Se sert avec des petites tranches de pain noir de préférence légèrement grillées.

J. Paugam.

Poisson micro-ondes :

Pour sole, darne de saumon, rouget, filet pas trop épais etc...

Mettre le poisson dans un plat ou assiette qui va au micro-ondes, le saler poivrer (piment d'Espelette) légèrement, arroser d'un peu de jus de citron, couvrir d'une cloche micro-ondes et faire cuire de 3 a 5 minutes suivant épaisseur.

Remettre, avant de servir, un peu de jus de citron en sortant le plat du micro-ondes

Pavlo.

le poisson peut aussi se faire cuire a froid,

simplement il s'agit de le faire cuire (mariner en faite)avec un liquide acide, citron, vin blanc.... qu'on assaisonera avec des condiments comme des carottes, fenouils, oignon etc... et des aromates comme du laurier et du thym on evitera l'estragon qui est trop fort pour ce type de mets.

on peut aussi le manger cru c'est delieieux, **mais attention certains poissons comme le thon principalement ont besoin d'etre congelé pour etre consommable ainsi**

Sauf quand il est très frais

Attention s'il a déjà été congelé (pêche au grand large)

tout le monde le sait quant on fait un poisson avec des arretes c'est desagreable a manger et c'est souvent la raison qui fait que les gens n'aiment pas le poisson !

alors il existe une methode tres efficace qui consiste a faire cuire le poisson (au four

ou en papillote ou au barbecue) en lui farcissant le ventre avec de l'oseille l'acidité de la plante va dissoudre les petites arêtes en plus ça se marie à merveille avec tous les poissons !

une autre recette qui n'a rien à voir avec l'utilité de la première, est de faire une sauce : dans un bol mettre de du piment en poudre (ducro) de l'arissa et de l'huile 90%, bien mélanger le tout et avec un pinceau enduire largement le poisson et son ventre avant de le faire cuire au barbecue ou au grill, en plus de le faire doré, ça apporte une saveur inimitable, sans que ce soit fort !

Tu choisis une belle queue de lotte entière.

Tu coupes des tomates , de l'oignon , du citron tout autour.

Tu l'ailes de la même façon qu'un gigot.

Tu sales, tu poivres.

Tu fais chauffer de l'huile d'olive.

La verser pratiquement bouillante sur la lotte.

Et hop au four.

Quand elle est cuite , tu mélanges de la crème fraîche à la sauce.

A servir avec un gratin de légumes. Courgettes, oignons, pdt, tomates coupées en tranche et recouvert de chapelure, d'huile olive et de fromage rapé, le tout salé et poivré.

BON APP !!!

Nathalie.

préparation 10 min - cuisson : 20 min

Ingrédients : 4 beaux filets de saumon (frais ou congelés) 4 beaux poireaux 3 c. à s. de crème fraîche 50 gr de beurre Sel, poivre

Laver et essuyer les filets de saumon

Eplucher et bien laver les poireaux , ne garder que les parties blanches et tronçonner en tranches fines.

Dans la poêle, faites fondre le beurre et jetez-y les poireaux émincés, mélanger et laisser réduire 10 minutes. Il doivent rester translucides.

Ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et saupoudrer de curry, bien mélanger,

poser les filets de sabre sur les poireaux, couvrir et reprendre la cuisson (sur feu doux) 10 minutes.

Servir très chaud et accompagner de riz ou de pommes de terre nouvelles

Au micro-ondes 3 ou 4 mm

cordialement, M. GINDRE

Sardines à la moutarde

Préparer une plaque chauffante (une plancha en espagnol).

1 kg de sardines très fraîches 250gr de moutarde de Dijon 1 ts de farine huile d'olive poivre

Mélanger la farine avec la moutarde et le poivre suivant goût .

Rajouter l'huile jusqu'à obtention d'une crème (pâte a beignet)

vider les sardines sans enlever les écailles, elles resteront collées avec la moutarde

tremper les sardines dans la crème puis les déposer sur la plaque brûlante.

Ne déguster que la chair des sardines

BON APPETIT !!!!!!!

(Recette de PG)

Sardines au four.

Cette recette facile ne prend en compte aucune quantité.

Préparer un plat allant au four légèrement huilé, les sardines devant couvrir le fond entièrement.

Nettoyer et bien sécher les poissons avant de les déposer sur le fond du plat qui sera couvert entièrement.

Mettre du sel, poivre, 1 clou de girofle, laurier et thym .

couvrir d'huile, rondelles et jus de citron (suivant goût) , cuire au four .

PG.

Saumon cuisson à l'unilatérale.

prendre un saumon entier sauvage (irlande, écosse, ou adour, pas d'élevage) ne pas enlever les écailles, séparé le saumon en deux filets (enlevez ci possible les arêtes avec pince) Cuisson sur barbecue (par exemple cep de vigne, j'habite pas loin de margaux) déposés côté peau sur le barbecue les deux filets. laisser cuire doucement sans retourner le filet (d'où le nom de cuisson à l'unilatérale) jusqu'à ce qu'apparaisse sur la face externe un jus de type laitance. saler poivrer servir chaud avec un jurançon ou pouilly ou sancerre ou entre deux mer

Ce type de cuisson permet l'obtention d'une chair de saumon graduellement cuit (simplicissime mais diaboliquement délicieux)

Alain, pêcheur amateur.

Saumon de l'Adour Grillé au Beurre d'Estragon.

pour 6 personnes

6 darnes de saumon d'environ 200 g ou 1 filet de 1 kg 200, 1 branche d'estragon, 4 échalotes, 10 cl de vinaigre, 75 g de crème fraîche, 125 g de beurre, 3 citrons, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide sel et poivre, plus poivre concassé.

Badigeonner le saumon avec l'huile, saler et poivrer, le déposer sur le gril, et l'installer sur un lit de braise (si vous ne possédez ni cheminée, ni barbecue, utilisez le gril du four de votre cuisinière). Le retourner plusieurs fois pendant la cuisson trente minutes environ.

Préparer le beurre d'estragon, mettre dans une casserole les échalotes hachées très menu, le vinaigre, deux pincées de poivre concassé, et le sel, laisser sur le feu jusqu'à réduction complète, ajouter la crème fraîche, bien remuer, dans un bain-marie à soixante degrés incorporer au fouet le beurre débité en petits morceaux, le jus d'un citron et l'estragon finement haché.

Lorsque le mélange est mousseux et homogène la sauce est prête.

Dresser et décorer avec les citrons restants. Les darnes sont plus faciles à manier mais le filet ou le saumon entier sont plus spectaculaires.

Vins conseillés : Jurançon sec (ou Pacherenc du Vic-Bilh, Béarn blanc, Cotes de Saint-Mont blanc, Tursan blanc. Graves blanc sec).

Tartare de thon ou Barracuda.

Hacher très finement la chair débarrassée de sa peau et des arêtes. La mélanger à une mayonnaise (sans blanc d'œufs) avec sel, moutarde, huile d'olive.

Y ajouter selon ses goûts, persil, oignons verts, oignon blanc, worcestershire sauce, ketchup, etc...

Prévoir 200 grammes de poisson par personne.

Recette dévoilée par Domi Durand à bord de son voilier « L'oise sauvage 2 » lors d'une escale à Madère.

THON BASQUAISE

Ingrédients pour 4 personnes :

2 tranches de thon frais de 300 grammes environ chacune 3 tomates 1 oignon 2 gousses d'ail farine 4 piments verts herbes aromatiques.

Passer les tranches de thon dans la farine et faites-les frire quelques instants dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive.

A réserver.

Faire frire des morceaux de tomates préalablement épépinées, pelées et coupées en morceaux.

Incorporer l'oignon, et une gousse d'ail.

Faire bouillir le tout et rajouter des herbes aromatiques ainsi que le piment, le sel et le poivre. Incorporez ensuite la tranche de thon et laisser mijoter durant 15 minutes environ.

Présentez ce plat avec du riz, des pâtes ou des pommes de terres cuites à la vapeur.

Bon appétit !

Truite au Jurançon.

pour 6 personnes

1 truite de 1 kg 250, 4 œufs, 125 g de beurre, 10 cl de crème fraîche, 300 g de champignons de Paris, sel et poivre.

Déposer dans un plat allant au four la truite salée et poivrée à l'intérieur, cent grammes de champignons de Paris, verser la bouteille de Jurançon, et mettre à cuire dans le four préchauffé thermostat sept, arroser souvent la truite.

Lorsque la truite est cuite, recueillir le jus de cuisson, et tenir la truite au chaud.

Faire réduire la sauce de la moitié de son volume. Lier en incorporant séparément chaque jaune d'œuf, couper le beurre en petits morceaux et l'ajouter petit à petit à la sauce, terminer avec la crème, fouetter énergiquement.

Dresser la truite, napper avec la sauce, décorer avec quelques feuilles vertes d'oseille ou de salade et les champignons sautés au beurre.

Vin conseillé : Jurançon sec (ou Pacherinc du Vic-Bilh Cotes de Saint-Mont blanc, Tursan blanc, Béarn blanc. - Graves blanc sec).

Les recettes du terroir landais

TTORO

Pour six personnes

500 g de congre 500 g de lotte 3 rougets 1 rascasse 2 têtes de merlu 8 langoustines 1 kg de moules 2 oignons 2 gousses d'ail sauce tomate huile d'olive, sel, poivre, piment fort et bouquet garni 1/2 bouteille de vin blanc sec

Nettoyer les poissons. Séparer les têtes du corps et couper l'ensemble en morceaux.

Faire dorer l'oignon et l'ail hachés dans une casserole. Y ajouter les morceaux de tête de poissons, le vin blanc et le bouquet garni.

Réduire l'ensemble auquel on aura rajouté 1,5 litre d'eau.

Rajouter la sauce tomate, le piment et l'assaisonnement.

Laisser frémir une heure. Passer le jus ainsi obtenu.

Fariner, saler et frire les morceaux de poisson.

Rajouter les langoustines crues, les moules nettoyées et le fumet pour porter l'ensemble à ébullition.

Au bout de dix minutes, le plat est prêt.

Servir avec des croûtons revenus à l'huile d'olive.
