

DOSSIER DE PRESSE

LES BONS PLANS DES POISSONS NORMANDS



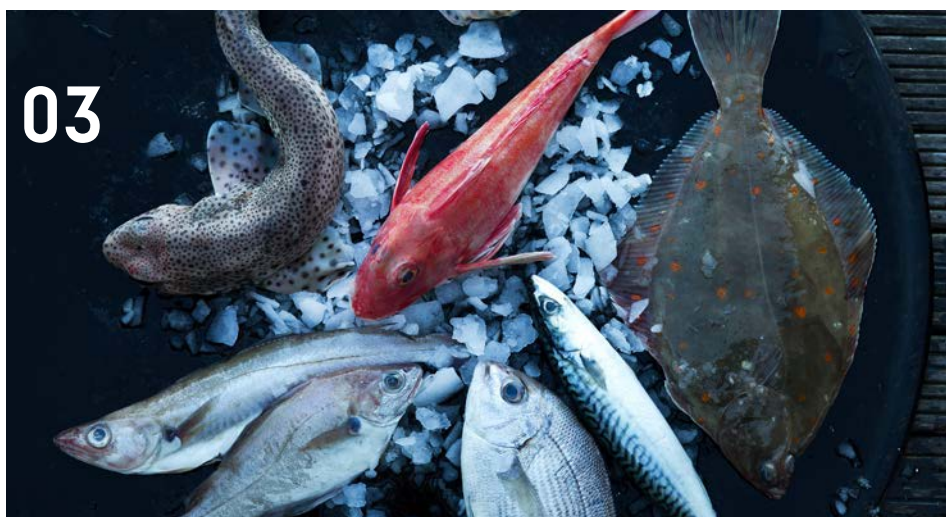
CONTACT PRESSE

Michèle Fréné | Elsa Burnel
Agence Michèle Fréné Conseil - Caen
Tél. 02 31 75 31 00
mfc@michele-frene-conseil.fr
www.michele-frene-conseil.fr



www.normandiefraicheurmer.fr

SOMMAIRE

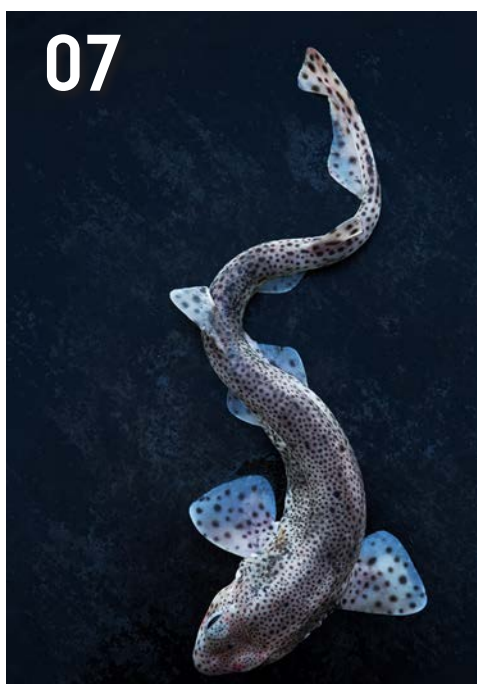


03

03
**DU POISSON
AU MENU,**
SANS SE RUINER !

07
FAISONS
CONNAISSANCE

10
CALENDRIER
DE SAISONNALITÉ



07



10

11
LA NORMANDIE
GRANDE RÉGION MARITIME

13
RECETTES

21
GLOSSAIRE



22
CARNET
D'ADRESSES



22

13

CONTACT PRESSE

MICHÈLE FRÈNÉ
& ELSA BURNEL
AGENCE MICHÈLE FRÈNÉ CONSEIL
5, rue des Mazurettes
14000 Caen
T. 02 31 75 31 00
mfc@michele-frene-conseil.fr
www.michele-frene-conseil.fr



DU POISSON AU MENU, SANS SE RUINER !

TACAUD, GRONDIN,
DORADE GRISE,
ROUSSETTE, CONGRE...
DES ESPÈCES PARFOIS “OUBLIÉES”
À REDÉCOUVRIR !

Saumon, crevette rose et cabillaud : ce trio des produits de la mer les plus consommés en France, est issu à 70% de l'importation. Pourtant, les côtes françaises, et notamment la Manche, regorgent d'espèces peu connues... qui gagneraient à l'être !

Redécouvrir ces poissons parfois « oubliés », c'est apporter de la diversité dans les menus tout en faisant de sérieuses économies car, la demande étant moins forte, les prix de ces poissons sont nettement plus accessibles. C'est aussi acheter local, soutenir la filière pêche et contribuer concrètement à l'avènement d'une pêche durable, car, moins recherchés, ces poissons sont moins soumis à la pression de pêche. Certaines de ces espèces - les suivis scientifiques l'attestent - sont loin d'être menacées : en consommer un peu plus n'a donc pas d'impact négatif notable sur la préservation de la ressource et sur la biodiversité.

Diététique, facile à cuisiner, apprécié des petits comme des grands, le poisson a tout pour plaire... sauf parfois son prix. Pourtant, s'offrir du poisson à prix abordable, c'est possible ! Il suffit pour cela de se tourner vers des espèces moins connues, mais tout aussi savoureuses, comme celles que débarquent chaque jour, entre autres, la vingtaine de chalutiers hauturiers normands dans les criées de **Granville, Cherbourg, Port-en-Bessin, Fécamp et Dieppe**. Tacaud, Grondin rouge, dorade grise, roussette et congre (*) sont ainsi vendus à des tarifs beaucoup plus compétitifs que pour les espèces dites « nobles » (bar, cabillaud, lieu, sole, turbot...).

Espèces	Volumes pêchés en Normandie	Classement régional	Part de la production nationale
Dorage grise	1 700 t	8 ^{ème}	63%
Emissole	1 300 t	13 ^{ème}	45%
Hâ	100 t	35 ^{ème}	45%
Grondin Rouge	1 300 t	14 ^{ème}	44%
Roussettes	2 400 t	6 ^{ème}	43%
Plie / Carrelet	1 200 t	15 ^{ème}	43%
Tacaud	1 700 t	10 ^{ème}	42%
Grondin Perlon	270 t	27 ^{ème}	28%
Maquereau	3 600 t	5 ^{ème}	21%
Chinchard	600 t	19 ^{ème}	21%
Limande Franche	250 t	31 ^{ème}	21%
Raies	1 000 t	17 ^{ème}	19%
Merlan	1 700 t	9 ^{ème}	16%
Hareng	1 700 t	11 ^{ème}	10%
Mulet	100 t	34 ^{ème}	9%
Congre	250 t	28 ^{ème}	6%
Eglefin	600 t	20 ^{ème}	5%
Total espèces	19 770 T		(30 % des captures normandes)

* Ces poissons peuvent aussi être pêchés par les 300 à 350 chalutiers côtiers normands, mais en proportion moindre, hormis le maquereau principalement pêché par ces derniers.



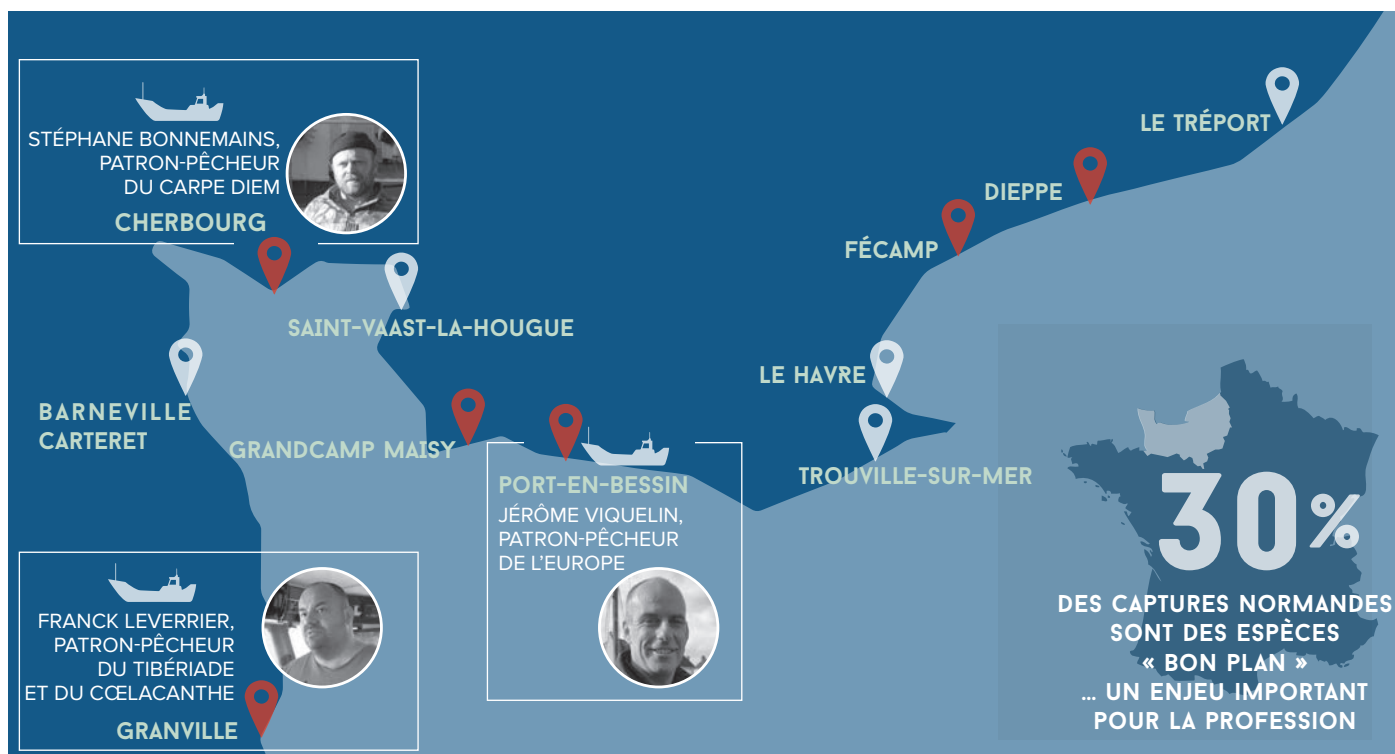
Hier peu considérés, mal valorisés, ces poissons ont bénéficié dans les deux dernières décennies de l'amélioration continue des pratiques de pêche, de préparation et de conservation à bord. Les sorties en mer étant plus courtes qu'autrefois (généralement 4 à 6 jours contre 10 à 12 autrefois), le poisson arrive plus rapidement à la débarque. « Le niveau de qualité s'est considérablement accru dans les vingt dernières années, c'est indéniable », observe Arnauld Manner, directeur de Normandie Fraîcheur Mer, le Groupement Qualité des marins-pêcheurs, criées et mareyeurs de Basse-Normandie.

« Ces espèces ont longtemps été considérées comme secondaires, car plus fragiles et ce ne sont pas celles qui sont ciblées en priorité par les chalutiers : ce n'étaient souvent que des prises annexes à ce qu'on appelle la « fine marée », les « espèces nobles » que l'on retrouve dans les restaurants haut de gamme. De par l'évolution de leur pêche, qui induit qualité et fraîcheur, le regard porté sur ces espèces est en train de changer. L'évolution globale à la hausse des cours de poisson joue pleinement en leur faveur, à condition que les consommateurs les redécouvrent. »



NFM, LA SIGNATURE DE LA PÊCHE NORMANDE DE QUALITÉ

Les consommateurs réclament toujours plus d'informations, précises et vérifiables, sur l'origine géographique et la qualité des produits alimentaires. Pour répondre à cette attente, les professionnels de la pêche bas-normande ont créé Normandie Fraîcheur Mer (NFM). Constitué de professionnels volontaires et impliqués dans la qualité, à tous les niveaux de la filière (marins-pêcheurs, criées, mareyeurs), NFM est aussi une marque collective enregistrée à l'Institut national de la propriété industrielle, véritable signature des produits de qualité de la pêche de Basse-Normandie. NFM a mené un important travail pour la reconnaissance et l'amélioration de la qualité, notamment en rédigeant des cahiers des charges spécifiques (par espèce et par type de pêche), régulièrement remis à jour. Les contrôles réguliers exercés aussi bien par les professionnels eux-mêmes que par les qualificateurs de NFM garantissent au consommateur final le respect du cahier des charges et donc le niveau de qualité supérieure des produits de la pêche normande.



📍 Parmi les ports normands qui jalonnent le littoral, 6 criées sont présentes : Granville, Cherbourg, Grandcamp-Maisy, Port-en-Bessin, Fécamp et Dieppe.

Jérôme Viquelin, 43 ans, patron depuis 16 ans de « L'Europe », un chalutier de 22,50 mètres basé à Port-en-Bessin, s'inscrit dans cette

volonté de privilégier la qualité : « Il vaut mieux débarquer moins de poisson, mais de meilleure qualité. »

Et la qualité, ça paie ? « Oui, c'est mieux rémunéré aujourd'hui que ça ne l'était autrefois. De toute façon, pour durer, il faut être raisonnable et sérieux. C'est la direction que suit la profession depuis une vingtaine d'années. Je suis donc assez optimiste pour les prochaines années... »

Jérôme, qui navigue depuis 27 ans, définit son travail, qu'il exerce dans des conditions météo parfois très éprouvantes, comme de la « pêche hauturière artisanale ». Avec cinq personnes à bord, « L'Europe » pêche une trentaine d'espèces : « Le poisson, c'est saisonnier.

En ce moment, pour nous, c'est la seiche, le grondin rouge et l'encornet... On a la chance, en Manche, d'avoir une variété et une qualité incroyables ! »

En mer, le patron-pêcheur se tient informé en temps réel de l'évolution des cours : « On essaie de cibler les espèces qui se vendent bien. Il faut être capable de s'adapter à la demande et varier les espèces. C'est moi qui choisit le lieu de pêche quand on quitte le port, mais on ne reste jamais à la même place. On peut aller quasiment jusqu'aux côtes anglaises. Autrefois, on partait huit jours en mer, mais maintenant nos marées ne durent que deux ou trois jours, quatre au maximum : c'est bien mieux pour la qualité du poisson. » C'est particulièrement vrai pour le grondin rouge : « Sa chair délicate est de plus en plus appréciée, mais

il est fragile. Il faut donc que ce soit hyper frais ! ». À bord, on est donc très attentif à l'hygiène et à la fraîcheur : « Les poissons sont triés sur un tapis roulant, disposés dans des caisses de bord de 20 kilos filmés et glacés qui sont ensuite mises en cale à -2°C.

C'est important d'être attentif au respect de la chaîne du froid. J'ai la chance d'avoir du personnel bien formé. »

On retrouve cette même attention portée à la fraîcheur à bord du « Carpe Diem », un chalutier de fonds de 22,50 mètres, mené depuis cinq ans par le patron-pêcheur cherbourgeois Stéphane Bonnemains : « Nous sommes sur un rythme de cinq jours en mer, deux jours à terre.

[+ VOIR LE CALENDRIER DES SAISONNALITÉS EN P. 10](#)

Le trait de chalut dure environ trois heures. Ensuite, c'est versé dans un godet de récupération, trié sur tapis roulant, lavé et mis en calefrigo avec de la glace. » Le « Carpe Diem » navigue généralement dans la zone des Casquets, au large de Cherbourg, et pousse à l'occasion jusqu'aux côtes anglaises. « À certaines périodes, on sait qu'on va trouver de la seiche ou de l'encornet à certains endroits, on vise principalement le merlan et la « gode » (tacaud) qu'on débarque à la criée de Cherbourg. »

Alors que la plupart des chalutiers hauturiers pêchent une grande variété d'espèces, **Franck Leverrier, 47 ans, patron granvillais depuis 20 ans du « Tibériade » et du « Coelacanthé »**, deux chalutiers de 20 mètres, s'est spécialisé dans le « grisét » (la dorade grise) : « Le grisét, qui représente 70% de nos prises, n'est pas très bien valorisé localement, mais il est très apprécié dans le Sud de la France, surtout l'été, en poisson frais pour le barbecue. »

La dorade grise est un poisson volontiers itinérant :

« On pêche donc toute l'année, dans une zone qui va de Roscoff à Fécamp, car qu'il faut le suivre en permanence, mais la moitié de l'année, nous restons relativement proches de la côte, dans le voisinage des îles anglo-normandes, où le grisét est abondant. » La pêche à la dorade a ses spécificités, car c'est un poisson qui vit sur les fonds dans la journée et remonte à la nuit vers la surface. « Nous pêchons donc

de nuit au chalut-boeuf, qui est un chalut pélagique tracté par nos deux bateaux entre la surface et le fond, sans être en contact avec celui-ci. C'est un outil bien adapté à la capture de poissons qui vivent en bancs relativement homogènes, comme la dorade. » Le trait de chalut dure entre deux et quatre heures, en fonction de ce qu'indiquent les sondes placée à l'entrée de celui-ci. Ensuite, « le poisson passe sur un tapis de tri, mis en bacs de 20 kilos placés en chambre froide à 0 - 2°C. Chaque caisse est recouverte d'un « feuillard », une feuille plastique qui évite que la glace soit en contact direct avec la chair du poisson. »

C'est un travail de nuit éprouvant, exigeant, pour les deux équipages, composés d'un patron et de trois matelots : « Les hommes travaillent par roulement, mais les bateaux, eux, sortent en mer 50 semaines par an, les deux dernières semaines étant consacrées à l'entretien. » Le « Tibériade » et le « Coelacanthé » effectuent deux marées par semaine, pour un passage en criée le jeudi et le lundi : « On est vraiment sur de l'extra-frais. »



Passons maintenant du bateau au fourneau... En mer comme à la maison, Jérôme Viquelin, patron du chalutier « L'Europe », apprécie ces poissons selon lui injustement oubliés : « Notre cuisinier de bord, un jeune plutôt adepte de la cuisine contemporaine, nous les cuisine snackés ou en papillote. En filet, c'est très facile à préparer et ça se prête à un tas de recettes : on peut se faire des steaks de tacaud ou de grondin rouge.

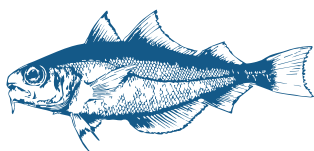
Le tacaud et le grondin présentent en effet une chair blanche agréable, à la saveur peu marquée, et n'ont rien à envier du point de vue organoleptique et visuel à des poissons plus renommés. Ils sont commercialisés en petits filets faciles à préparer et cuisinés en cinq minutes à la poêle ou en papillotes.

Stéphane Bonnemains, patron du « Carpe Diem », est lui aussi un amateur : « C'est vraiment du très bon poisson. Honnêtement je préfère le tacaud au bar, qui d'après moi a moins de goût. » Quant à la roussette, « On peut l'accommoder en couscous ou en cassoulet, ça l'adoucit. C'est excellent à la crème revenue avec des oignons et du cidre. » Un dernier conseil ? « Goûtez-les et essayez de nouvelles recettes ! »



FAISONS CONNAISSANCE

Parmi les nombreuses espèces emblématiques de la pêche normande, certaines se distinguent. Abondantes en mer, elles sont donc courantes et bon marché en poissonnerie. Faciles à cuisiner, elles présentent un intérêt gustatif indéniable, source d'inspiration pour les meilleurs chefs.



LE TACAUD

Trisopterus luscus

Le tacaud commun est un poisson de mer de la famille des gadidés, à laquelle appartiennent également la morue, le merlan, le lieu noir et l'églefin. Il habite les mers peu profondes de l'Atlantique nord-est, de la Manche et de la Mer du Nord. De couleur beige légèrement cuivrée avec des bandes verticales foncées, il mesure de 20 à 30 centimètres. Les pêcheurs normands le désignent également sous le nom de « gode ». **Longtemps peu apprécié du fait de sa fragilité et des méthodes traditionnelles de pêche peu propices à sa conservation, il bénéficie aujourd'hui des avancées techniques (mise en caisse de bord) et du raccourcissement des marées qui lui assurent fraîcheur et qualité !**



LE GRONDIN ROUGE

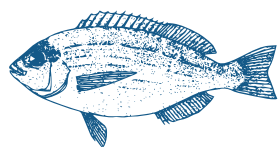
Aspitrigla cuculus

&

LE GRONDIN PERLON

Trigla lucerna

On désigne sous le nom générique de grondin plusieurs espèces de poissons qui partagent la faculté de produire, à l'aide de leur vessie natatoire, une sorte de grondement lorsqu'ils sont blessés ou qu'on les sort de l'eau. Leur tête est volumineuse, pyramidale et cuirassée. Les grondins présentent différentes colorations, du gris au rouge, en passant par des teintes rosées. La principale espèce est parfois désignée sous le nom de grondin rouge ou rouget grondin. Comme le tacaud, le grondin ne bénéficie pas d'une grande réputation. Du point de vue organoleptique, **ce sont pourtant, l'un et l'autre, des espèces intéressantes, qui n'ont, en outre, pas plus d'arêtes que les autres poissons. Ils sont aujourd'hui souvent commercialisés en petits filets, cuits en 5 minutes à la poêle ou en papillotes.**



LA DORADE GRISE

Spondyliosoma cantharus

La dorade grise est un poisson de mer au corps long et plat qui peut atteindre 30 à 40 centimètres. De couleur bleu-gris, elle se différencie de la daurade royale, sa cousine, par l'absence d'un bandeau jaune au-dessus des yeux. Présente des côtes africaines (Sénégal) au nord de l'Écosse, on la trouve aussi en Méditerranée et jusqu'en Mer Noire. Elle se plaît particulièrement dans la Manche, où les pêcheurs normands la désignent souvent sous le nom de « griset » ou de « brème de mer ». La petite dorade se prête bien à la friture et est très appréciée dans le sud de la France au barbecue. **Les dorades de taille moyenne (350 à 500 grs) sont souvent commercialisées en filet ; les plus belles pièces de plus d'1 kg le plus souvent entières. La dorade grise présente un goût typé, unique, parfumé, caractéristique : un poisson qui a vraiment du goût !** En cuisine, la dorade se prête à toutes sortes de préparations : par exemple poêlée au beurre, tout simplement, ou cuite au four en croûte de sel. **Elle a été adoptée par les meilleurs restaurants japonais de Paris, qui la proposent crue, en sushi.**



LA ROUSSETTE

Scyliorhinus spp

Il existe plus de 150 espèces de petits requins, regroupés dans la grande famille des roussettes ou Scyliorhinidés.

En France et particulièrement en Manche, il y a deux espèces de roussettes, la grande ou biche (*Scyliorhinus stellaris*) et la petite roussette (*Scyliorhinus canicula*). Les deux, quand elles sont écorchées (pelées) sont vendus sous l'appellation de Saumonette. Ce sont comme tous les requins, des poissons cartilagineux, donc dépourvus d'arêtes...

Présente dans tous les océans exceptés l'Arctique et l'Antarctique, la roussette se nourrit de petits poissons et de mollusques. Elle mesure habituellement de 60 à 80 cm, avec un corps assez allongé. Sa peau, très rugueuse, était autrefois utilisée comme papier à poncer. Tannée, elle servait à fabriquer le galuchat, une sorte de cuir utilisé en maroquinerie et en ébénisterie. Sur les étals, on la trouve généralement déjà préparée, sans tête ni peau. Avec sa belle chair rose, elle est alors appelée « saumonette ». C'était il y a quelques décennies un poisson très utilisé en restauration scolaire, mais trop souvent, hélas, associé à des sauces peu appétissantes. Résultat : elle a quasiment disparu des menus **alors qu'elle est très intéressante du point de vue culinaire - quand elle est bien préparée-, par exemple en matelote, ou en tajine.**



LE CONGRE

Conger conger

Il mesure en général entre 1 et 2 mètres, mais peut atteindre 2,5 mètres. Son cycle biologique est assez particulier : sa croissance est rapide, mais sa maturité sexuelle est tardive et il ne se reproduit qu'une seule fois dans sa vie. **Il est généralement commercialisé frais, parfois sous forme de darne, mais le plus souvent entier, ce qui oblige le consommateur à demander au poissonnier de le lui préparer et n'encourage donc pas l'acte d'achat. Il présente une chair blanche et ferme, qui, tronçonnée en cubes, se tient très bien à la cuisson, idéale pour des préparations en sauce ou dans des pains de poissons ; il y a très peu d'arêtes si l'on choisit des morceaux dans la partie supérieure du poisson.**

Le Congre a longtemps fait l'objet d'une pêche spécifique à la palangre en Normandie. Mais cette activité de pêche disparaît petit à petit aujourd'hui du fait du désintérêt des consommateurs, alors que l'espèce se porte plutôt bien !

ET LES AUTRES...

Parmi les poissons plus ou moins « oubliés » des consommateurs figurent également le chinchard (*Trachurus trachurus*), l'églefin ou aiglefin (*Melanogrammus aeglefinus*), le hareng (*Clupea harengus*), la limande franche (*Limanda limanda*), le mullet (*Mugil spp*), la plie ou carrelet (*Pleuronectes platessa*), les raies (*Raja spp*), le requin hâ (*Galeorhinus galeus*) et l'émisssole (*Mustellus asteria*).



Ci-dessus : 1/ ROUSSETTE ; 2/ TACAUD ; 3/ PLIE ; 4/ GRONDIN ROUGE

CALENDRIER DE SAISONNALITÉ

EN PLUS D'ÊTRE SAVOUREUX,
LE POISSON ISSU DES BONS PLANS DE LA PÊCHE NORMANDE
EST UN MET ACCESSIBLE À CONDITION DE RESPECTER SA SAISON



RECOMMANDATIONS DE CONSOMMATION SELON LA RESSOURCE



À favoriser



Recommandé


À modérer

Les suivis scientifiques du CIEM en Manche et les avis de l'ONG Seaweb Europe*, tenant compte d'une approche de précaution pour les stocks ayant un manque de données, permettent de recommander la consommation de la plupart de ces espèces. (*Guide des espèces 2015 à l'usage des professionnels).








ABONDANCE DE LA RESSOURCE SELON LA SAISONNALITÉ


Absent ou rare


Peu fréquent


Fréquent


Abondant

			J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	CHINCHARD <i>Trachurus trachurus</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	CONGRE <i>Conger conger</i>		Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant
	DORADE GRISE <i>Spondyliosoma cantharus</i>		Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant
	EGLEFIN <i>Melanogrammus aeglefinus</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	GRONDIN PERLON <i>Trigla lucerna</i>		Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant
	GRONDIN ROUGE <i>Aspitriglia cuculus</i>		Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant
	HÂ <i>Orhinus Galeus</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent
	EMISSOLE <i>Mustellus asteria</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent
	HARENG <i>Clupea harengus</i>		Fréquent	Fréquent	Absent ou rare	Absent ou rare	Absent ou rare	Absent ou rare	Absent ou rare	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant
	LIMANDE <i>Limanda limanda</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	MAQUEREAU <i>Scomber scombrus</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	MERLAN <i>Merlangius merlangus</i>		Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	MULET <i>Mugil spp</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	PLIE / CARRELET <i>Pleuronectes platessa</i>		Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent
	RAIES <i>Raja spp</i>		Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant
	ROUSSETTES <i>Scylliorhynchus spp</i>		Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent
	TACAUD <i>Trisopterus luscus</i>		Abondant	Abondant	Abondant	Abondant	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Fréquent	Abondant



LA NORMANDIE

2^{ÈME} RÉGION DE PÊCHE MARITIME FRANÇAISE

AVEC SES 638 KILOMÈTRES DE CÔTES, LA NORMANDIE BÉNÉFICIE D'UN TERRITOIRE MARITIME D'EXCEPTION.

La pêche en Normandie est une activité pleine de dynamisme, fortement ancrée dans une réalité régionale très marquée par l'influence maritime : 638 km de côtes, un plateau continental très profond, une mer en forme d'entonnoir (la Manche), des eaux en perpétuel renouvellement grâce au phénomène des marées. Activité ancestrale, la pêche a toujours occupé une place importante dans l'économie locale, même si celle-ci a considérablement évolué au cours du siècle dernier.

La "grande pêche" et ses campagnes de plusieurs mois ne sont plus qu'un souvenir, mais une flottille de plus de 600 unités maintient bien vivante la pêche côtière et la « petite pêche », organisées autour des six criées (Granville, Cherbourg, Port-en-Bessin,

Grandcamp-Maisy, Fécamp et Dieppe), ainsi qu'une pêche au large - ou pêche hauturière - encore très présente à Cherbourg et à Port-en-Bessin.

Les 2 200 marins normands débarquent 61 000 tonnes de poissons et de coquillages, soit 20% de la pêche française chaque année et génèrent un chiffre d'affaire de plus 142 millions d'euros.

Essentiellement familiale, la pêche est ici surtout pratiquée par de petites embarcations, des bateaux côtiers de 8 à 18 mètres pour des marées courtes, gage de fraîcheur.

Cette flotte se complète d'une quinzaine d'unités de 18 à 24 mètres, plus adaptés aux conditions météorologiques parfois violentes de la pleine mer. Tous pratiquent une pêche artisanale. **Les**

10 principaux poissons pêchés en Normandie sont, en volume et par ordre décroissant : le maquereau, la roussette, la dorade grise, le merlan, le tacaud, le hareng, la sole, le grondin, la plie et les raies.

Les céphalopodes (seiche et calamar) font aussi partis des espèces importantes de la région.

Plus encore, les coquillages et crustacés (coquilles Saint-Jacques, praires, bulots, homards...) sont « la spécialité régionale. » La Normandie règne en maître sur la pêche française de coquillages : 92% des moules, 73% des bulots, 60% des coquilles Saint-Jacques, 57% des praires... Les deux-tiers des coquillages de pêche sont normands !

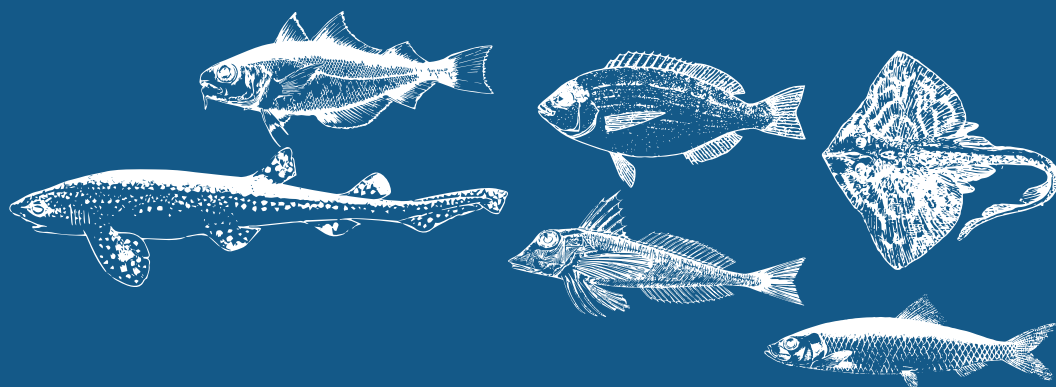
QUELQUES CHIFFRES



* Sources : Ifremer, FranceAgriMer, Normandie Fraîcheur Mer (chiffres 2012)

CARNET DE RECETTES

- P. 13 PAPILLOTE DE GRONDIN ROUGE AU THYM CITRONNÉ
- P. 13 CRAQUANT DE GRONDIN ROUGE ET RÉMOULADE DE POMME
- P. 14 MERLAN POÊLÉ AU SABAYON DE CIDRE, TAGLIATELLES DE LÉGUMES
- P. 14 ACCRAS DE TACAUD, CITRON ET PIMENT
- P. 15 TACAUD FARCI AUX PETITS LÉGUMES
- P. 15 SALADE TIÈDE DE RAIE AUX ASPERGES
- P. 16 AILE DE RAIE À LA MOUTARDE ET AUX LENTILLES
- P. 16 DORADE GRISE AU GINGEMBRE ET MIEL DE BEAUMONT
- P. 17 CONGRE SAUCE ARMORICAINE
- P. 17 COCOTTE DE CONGRE AU CIDRE
- P. 18 CONGRE FAÇON TAJINE
- P. 18 PLIE AU BEURRE D'AGRUMES
- P. 19 PLIE ROULÉE AUX LÉGUMES
- P. 19 PLIE BEURRE BLANC AU CIDRE
- P. 20 ROUELLES DE PLIE ET POMMES AUX SAVEURS DE VANILLE, BEURRE DE CIDRE
- P. 20 CURRY DE CREVETTES ET ROUSSETTE



UN CHEF FONDU DE TACAUD

« Le tacaud, c'est LE poisson
- pas aussi majestueux qu'un turbot -
mais c'est le poisson dans sa plus grande nature...
Sa chair est blanche et délicate.
Un de mes poissons préférés ! »

Michel Briens lui a même dédié un tableau,
un « gyotaku » qui figure
en bonne place
dans son restaurant.

Quand à sa cuisson ?

« J'aime le griller, le paner...
Je prends par exemple
de gros tacauds
que je mets en filets, que je pane
dans des flocons de pommes
de terre comme l'a imaginé
Jean-François piège,
un formidable Fish & chips ! »

La Satrouille existe depuis 6 ans.

« C'est un restaurant où j'aime régaler les gens
avec des produits frais, simples et très accessibles...
Ce qui me permet de proposer un menu
(entrée + plat) ou (plat + dessert) à 14 € le midi,
à 19 € le soir et depuis 6 ans, je pense avoir régaler
des milliers de convives avec le tacaud ! »

Michel BRIENS,
restaurant La Satrouille
à Cherbourg (50)



PAPILLOTE DE GRONDIN ROUGE AU THYM CITRONNÉ

Création : Jérémy SAVOYE, Manoir de la Poterie Criqueboeuf (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **8 filets de grondin rouge**
(peut-être remplacé par du grondin perlon)
- **1 courgette**
- **2 carottes**
- **1 oignon**
- **1 citron**
- **60 g de vermicelle étoilé**
- **20 g de beurre**
- **thym, citron, curry**

Eplucher et découper en brunoise la courgette, les carottes et l'oignons. Poêler au beurre 10 min, assaisonner et ajouter le curry.

Déposer 2 filets de grondin rouge sur une feuille de papier sulfurisé, assaisonner, ajouter une branche de thym, un peu de jus de citron et refermer les papillotes.

Cuire au four 15-20 min à 140°C.

Cuire le vermicelle à l'eau salée, égoutter et mélanger avec les légumes au curry.

Ouvrir la papillote dans l'assiette et servir avec l'accompagnement bien chaud.



CRAQUANT DE GRONDIN ROUGE ET RÉMOULADE DE POMME

Création : Philippe LALLIER, Restaurant La Chaîne d'Or / à Les Andelys (27)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **8 filets de grondin rouge**
(peut-être remplacé par du grondin perlon)
- **2 pommes reinette**
- **100 g de mayonnaise**
- **2 échalotes**
- **1 citron**
- **100 g de beurre**
- **105 g de farine**
- **8 g de sucre**
- **4 g de sel**
- **15 cl de vinaigre blanc**
- **4 g de sésame**
- **ciboulette, vinaigre de cidre, huile de tounesol**

Mélanger le vinaigre blanc, le sel, et le sucre pour les faire fondre. Ajouter la farine, le beurre fondu, mélanger pour obtenir une pâte homogène et bien liquide, ajouter le sésame.

Sur une plaque anti-adhésive, verser des cuillères à café du mélange, étaler avec le doigt pour obtenir 12 tuiles et cuire au four 15 min à 190°.

Vérifier que les filets de grondin rouge n'aient pas d'arêtes, poêler 2 min de chaque côté à l'huile de tournesol et laisser refroidir.

Laver et évider les pommes, couper en julienne (fin bâtonnet), ajouter un 1/2 jus de citron, assaisonner et mélanger avec une cuillère à café de mayonnaise.

Ciseler la ciboulette, éplucher et ciseler l'échalote. Ecraser les filets de grondin, ajouter la ciboulette, un 1/2 jus de citron, l'échalote, le reste de mayonnaise et assaisonner.

Réaliser une vinaigrette avec du vinaigre de cidre, de l'huile de tournesol et un peu de brunoise (petit dé) de pomme.

A l'aide d'un emporte pièce, tasser dans le fond de l'assiette la rémoulade de pomme, pose une tuile, le mélange de grondin, une tuile et le mélange de grondin. Décorer avec le vinaigre de cidre.



MERLAN POÊLÉ AU SABAYON DE CIDRE, TAGLIATELLES DE LÉGUMES

Création de Mickaël KERLOC'H, Lycée et Collège Robert de Mortain (50)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **4 filets de merlan (peut-être remplacé par du tacaud ou de l'églefin)**
- **2 cuillères à soupe de farine**
- **huile d'olive**
- **25 g de beurre A.O.C. d'Isigny**
- **2 carottes de Créances**
- **2 courgettes**
- **½ céleri rave**
- **2 jaunes d'oeufs**
- **2 verres de cidre doux**
- **1 cuillerée de crème de Normandie**
- **sel, poivre**

Passer les légumes à la mandoline afin de leur donner une forme de tagliatelles, les cuire à la vapeur et après égouttage, les faire revenir dans un peu de beurre. Saler et poivrer les filets de merlan et les poêler dans le mélange huile et beurre. Dans un cul-de-poule, ajouter aux jaunes d'oeufs un verre de cidre réduit de moitié, et monter le sabayon sur feu doux.

En fin de cuisson, ajouter le reste du cidre pour obtenir la consistance souhaitée et un filet de vinaigre de cidre.

Hors cuisson, ajouter une cuillère de crème fraîche.

Dresser le filet à côté des tagliatelles de légumes et un cordon de sauce.



ACCRAS DE TACAUD, CITRON ET PIMENT

Création de Michel Bruneau, Chef cuisinier à Caen (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **4 filets de Tacaud désarêtés de 120 à 150 g (peut-être remplacé par du merlan ou de l'églefin)**
- **1 ou 2 citrons non traités**
- **120 g de farine**
- **1 gros oignon rouge**
- **1 gousse d'ail**
- **1 verre de lait**
- **1 gros œuf**
- **1 pincée de piment**
- **sel et poivre du moulin**

Hacher grossièrement l'ail et l'oignon, presser le jus de citron.

Mettre les filets de tacaud coupés grossièrement à mariner avec l'ail, l'oignon, le jus de citron et le sel et poivre.

Laisser ainsi mariner 2 heures au frais.

Au bout des 2 heures, piler au mortier séparément le poisson et à part les autres ingrédients de cette marinade. (Vous pourrez aussi les mixer, mais très peu !)

Délayer à part la farine le lait et l'œuf, puis ajouter tous les éléments pilés.

Mélanger très délicatement ces produits fragiles.

Mettre au frais et pendant ce temps chauffer votre huile de friture à 180°.

Lorsque l'huile est chaude, à l'aide d'une petite cuillère, faire de petits tas de cette pâte que vous trempez dans l'huile.

Une fois cuits, les égoutter et les éponger sur un papier absorbant.

Cuire ainsi par petites quantités tous vos Acras.

Servir à l'apéritif ou accompagner d'une salade ou d'une petite sauce tomate épicée.

Petite astuce, pendant la cuisson de vos Acras, maintenez les premiers cuits dans un four tiède, ainsi vous pourrez les servir tous ensemble.



TACAUD FARCI AUX PETITS LÉGUMES

Création : Piment Oiseau, blogueuse culinaire

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **2 tacauds (peut-être remplacé par du merlan ou de l'églefin)**
- **1/4 de céleri-rave**
- **1 fenouil**
- **1 carotte**
- **1 oignon**
- **1 poignée de petits pois frais écossés**
- **2 gousses d'ail**
- **1 filet d'huile d'olive**
- **15 cl de vin blanc sec**
- **sel**
- **poivre**
- **1 branche de thym séché**

Couper le céleri, la carotte et le fenouil en brunoise.

Faire revenir l'échalote ciselée avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail haché puis les légumes en brunoise ainsi que les petits pois. Assaisonner de sel, poivre et thym. Mélanger et faire dorer 5 minutes, puis mouiller avec le vin blanc.

Faire réduire le liquide de moitié et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°C.

Lever les filets de tacaud puis saler et poivrer l'intérieur. Farcir avec un peu de légumes puis refermer comme un sandwich. Attacher le poisson avec de la ficelle et disposer dans un plat allant au four. Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive sur chaque tacaud et enfourner pour 20 minutes.

Servir chaud.



SALADE TIÈDE DE RAIE AUX ASPERGES

Création : Piment Oiseau, blogueuse culinaire

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **1 raie d'1 kg (ou 2 ailes)**
- **24 asperges vertes**
- **4 gousses de fèves fraîches**
- **4 tomates cerises**
- **1 cuillère à soupe de cacahuètes grillées**
- **2 branches de coriandre fraîche**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 citron vert**
- **Sel**
- **Poivre**

Casser la base fibreuse des asperges et les peler à moitié. Les plonger 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis les égoutter. Les enduire avec un peu d'huile d'olive puis les faire griller sur une poêle-grill très chaude. Les retourner souvent pour les zébrer de toutes parts. Réserver.

Couper la raie en 2 morceaux et la faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ôter la peau et récupérer la chair. L'effilocheur à l'aide d'une fourchette.

Mélanger dans un saladier l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron vert. Saler et poivrer, puis ajouter la chair de la raie. Mélanger délicatement. Couper les tomates cerises en quartiers et écosser les fèves. Les ajouter à la salade de raie.

Dresser les asperges sur des assiettes, et disposer un peu d'effiloché de raie au-dessus. Parsemer avec un peu de cacahuètes concassées et de pluches de coriandre. Servir sans attendre.



AILE DE RAIE À LA MOUTARDE ET AUX LENTILLES

Création : Piment Oiseau, blogueuse culinaire

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 1 aile de raie de 1kg
- 300 g de lentilles vertes
- 50 g de lardons fumés
- 1 oignon
- moutarde
- beurre d'Isigny
- crème fraîche d'Isigny
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre

Préchauffer votre four à 240° (Th. 8).

Faire cuire les lentilles dans 1 litre et demi d'eau en ajoutant les lardons, l'oignon épluché, les feuilles de laurier, le sel et le poivre. Laisser cuire à découvert 35 à 40 min en ajoutant 4 cuillères à soupe de crème fraîche à la fin de la cuisson.

Couper l'aile de raie en 4 morceaux. Les badigeonner de moutarde sur les 2 faces et les déposer dans un plat à four, en ajoutant quelques noix de beurre. Laisser cuire 20 minutes à 240°C (Th.8).

Servir aussitôt avec les lentilles. Parsemer de quelques brins de persil.



DORADE GRISE AU GINGEMBRE ET MIEL DE BEAUMONT

Création de Christian GIRAULT, Restaurant L'Abbaye / Beaumont en Auge (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 4 filets de dorade de 150 g (peut-être remplacé par du bar, de la daurade royale ou du mullet)
- 1 cuillère de gingembre finement ciselé
- 2 cuillères à café de miel de pays
- 10 cl de sauce soja
- 1/2 jus de citron
- 2 carottes
- 1 fenouil
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre, cayenne

Eplucher les carottes et le fenouil, tailler en fine julienne et cuire avec 5 cl d'olive à couvert et terminer avec une cuillère de miel.

Poêler les filets de dorade côté peau à feu vif avec le reste de l'huile.

Préparer la sauce à froid avec le gingembre, la sauce soja, le jus de citron et une cuillère à café de miel.

Dresser le filet de dorade sur les légumes et napper légèrement de sauce.



CONGRE SAUCE ARMORICAINE

Création : Piment Oiseau, blogueuse culinaire

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 4 darnes de congre
- 500 g d'étrilles
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 800 g de tomates concassées en conserve
- 1 carotte
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 bouquet garni
- 2 cl de cognac
- 15 cl de vin blanc sec
- 75 cl de fumet de poisson
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 1 pincée de sucre
- sel
- poivre
- 1 filet d'huile d'olive

Réaliser un beurre manié en mélangeant la farine et le beurre ramolli dans un bol. Réserver au frais.

Ciseler l'oignon, hacher l'ail et couper la carotte en rondelles.

Couper les étrilles en deux et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail. Faire rissoler et ajouter le bouquet garni. Assaisonner

de sel, poivre et sucre. Verser le cognac et flamber. Verser ensuite le vin blanc et porter à ébullition pour faire évaporer l'alcool.

Incorporer le concentré de tomates, les tomates concassées et le fumet de poisson. Ajouter les darnes de congre et couvrir. Faire mijoter 20 minutes.

Sortir les morceaux de poisson de la cocotte et filtrer la sauce. Remettre le liquide dans la cocotte et chauffer sur feu doux. Ajouter le beurre manié pour épaissir puis remettre le congre dans la sauce. Servir chaud.



COCOTTE DE CONGRE AU CIDRE

Création : Cyrille BERLAND, Les Toques Rebelles à Caen (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 800 g de congre
- 4 échalotes
- 1 pomme
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 25 cl de cidre brut
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- huile d'olive
- sel et poivre

Couper de grosses tranches de poisson en gardant l'arête centrale. Assaisonner les morceaux de sel et de poivre.

Faire revenir en plusieurs fois dans l'huile bien chaude les morceaux de congre. Bien dorer toutes les faces. Débarrasser.

Jeter les échalotes émincées et la pomme coupée en cubes dans la cocotte et bien faire suer.

Déglacer avec le vinaigre de cidre. Remettre les morceaux de congre. Mouiller avec le cidre et porter un bouillon.

Fermer la cocotte et finir la cuisson dans un four bien chaud environ 5 mn.

Juste avant de servir, incorporer la crème fraîche et parsemer de persil ciselé.

Accompagner de tagliatelles fraîches ou de jeunes légumes cuits doucement en cocotte dans le beurre.



CONGRE FAÇON TAJINE

Création : Cyrille BERLAND, Les Toques Rebelles à Caen (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 800 g de congre
- 12 dattes
- 1 fenouil
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères miel
- 2 cuillères
- d'amandes mondées
- 1 pincée cannelle
- 1 pincée safran
- 1 bouquet coriandre
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Couper le congre en gros morceaux. Emincer les oignons, éplucher et écraser l'ail. Nettoyer et émincer finement les bulbes de fenouil.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et mettre les morceaux de congre à dorer sur toutes leurs faces, les égoutter, et à leur place, faire revenir oignons ail et fenouil 10 minutes environ.

Remettre le congre dans la cocotte, saler, poivrer, verser 20 cl d'eau, porter à ébullition et laisser frémir. Ajouter dans la cocotte le miel, la cannelle et le safran, remuer, couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes.

Pendant ce temps faire dorer les amandes quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile puis les égoutter sur du papier absorbant. Ciseler la coriandre et dénoyauter les dattes.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson du poisson, glisser les dattes dans la cocotte. Au moment de servir parsemer d'amandes et de coriandre ciselée et servir ce plat dans une tajine !



PLIE AU BEURRE D'AGRUMES

Création : Piment Oiseau, blogueuse culinaire

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 2 plies levées en filet (peut-être remplacé par de la sole, sole blonde, limande sole, limande franche)
- 4 oranges non traitées
- 1 citron non traité
- 20 cl de vin blanc
- 50 cl de fumet de poisson
- 80 g de beurre
- sel, poivre
- quelques brins de ciboulette

Prélever le zeste et le jus de deux oranges et du citron. Prélever les suprêmes des deux oranges restantes et les réserver. Verser le jus et les zestes dans une casserole avec le vin blanc et le fumet de poisson. Porter à frémissement. Rouler les filets de plie sur eux-mêmes et fixer en nouant un brin de ciboulette autour. Les plonger dans la casserole et faire pocher sur feu doux pendant 10 minutes.

Égoutter les filets et les réserver au chaud. Ôter les zestes de la casserole et porter à ébullition pour faire réduire le liquide aux 3/4. Sur feu doux, incorporer le beurre bien froid par petites parcelles. Saler, poivrer. Dresser les filets de plie sur des assiettes, verser un peu de beurre d'agrumes et quelques suprêmes d'oranges. Déguster.



PLIE ROULÉE AUX LÉGUMES

Création : Piment Oiseau, blogueuse culinaire

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **4 filets de plie (peut-être remplacé par de la sole, de la sole blonde, de la limande franche)**
- **1 carotte**
- **1/2 poivron rouge**
- **1/2 branche de céleri**
- **1/2 courgette**
- **un peu d'huile d'olive**
- **15 cl de bouillon de légumes**
- **sel**
- **poivre**

Purée de céleri

- **1/2 boule de céleri rave**
- **500 g de pommes de terre**
- **75 g de beurre**
- **cerfeuil ciselé**
- **sel**
- **poivre**

Crème au citron:

- **165 ml de crème fleurette**
- **1 citron**
- **2 càs de moutarde**
- **sel**
- **poivre**

Peler le céleri rave et les pommes de terre. Les couper en gros cubes puis les mettre dans un faitout. Recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Laisser cuire 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Vérifier avec la pointe d'un couteau. Les égoutter, puis les passer au moulin à légumes, afin d'obtenir une purée. Ajouter le beurre et assaisonner de sel et poivre. Hacher le cerfeuil et l'ajouter dans la purée. Mélanger et réserver. Emincer les légumes en fine julienne. Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et y faire sauter les légumes. Saler et poivrer, puis laisser cuire 5 minutes, pour les garder un peu croquants.

Préchauffer le four à 150°C.

Etaler les filets de plie bien à plat et déposer une portion de légumes en bordure. Rouler le filet autour des légumes et faire tenir l'ensemble à l'aide d'un pic en bois. Disposer les rouleaux dans un plat allant au four et arroser avec le bouillon. Saler et poivrer, puis enfourner pour 10 minutes.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Mélanger dans une petite casserole la crème fleurette, la moutarde et le jus de citron. Saler et poivrer, puis faire chauffer 5 minutes sur feu doux.

Dresser les rouleaux de plie sur des assiettes, napper avec un peu de sauce au citron. Accompagner de purée au céleri dressée à l'aide d'un emporte-pièce. Déguster bien chaud.



PLIE BEURRE BLANC AU CIDRE

Création : Giovanni BOULLEAUX, Restaurant Les Pieds dans le Plat Avranches (50)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **4 filets de plie (peut-être remplacé par de la sole, de la sole blonde, de la limande sole ou de la limande franche)**
- **100 g de pommes de terre**
- **100 g de betterave**
- **100 g d'andouille de Vire**
- **50 cl de cidre du Cotentin**
- **30 g d'échalote**
- **20 cl de crème liquide**
- **200 g de beurre**
- **persil**

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les éplucher et tailler en dés ainsi que l'andouille et la betterave. Mélanger avec le persil haché.

Eplucher et ciseler les échalotes, mettre dans une casserole avec le cidre, faire réduire presque à sec, ajouter la crème liquide, faire réduire et incorporer le beurre bien froid en petits morceaux.

Chauffer une poêle avec de l'huile, placer les filets de plie côté peau, assaisonner et cuire 2 min à feu doux.

Chauffer le mélange pomme de terre, andouille, betterave 5 min à 180°C, dresser en cercle dans l'assiette, placer la plie dessus et le beurre blanc à côté.



ROUELLES DE PLIE ET POMMES AUX SAVEURS DE VANILLE, BEURRE DE CIDRE

Création : Joël RAPP, Prefecture de Région Normandie - Caen (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **8 filets de plie (peut-être remplacé par de la sole, de la sole blonde, de la limande sole ou de la limande franche)**
- **1 pomme**
- **8 gousses de vanille**
- **3 échalotes**
- **2 poireaux**
- **50 cl de cidre**
- **100 g de crème d'Isigny**
- **100 g de beurre d'Isigny**
- **cerfeuil**
- **pommes séchées**

Eplucher la pomme et la couper en 8 quartiers, la pré-cuire à la poêle.

Rouler les filets de carrelet avec les quartiers de pomme et les piquer avec une gousse de vanille.

Dans un plat beurré, parsemer avec 1 échalote ciselée, disposer les filets dessus et les arroser avec 25 cl de cidre. Cuire au four 10 min à 150°.

Pendant ce temps, faire une réduction avec 1 échalote ciselée et 25 cl de cidre dans une casserole, ajouter la crème, réduire et monter au beurre.

Eplucher, laver le poireau et couper le blanc en fins tronçons.

Faire suer 1 échalote ciselée avec le blanc de poireau et un peu d'eau dans une casserole jusqu'à évaporation, assaisonner.

Sur une assiette, poser 2 rouelles de plie sur la fondue de poireau.

Faire un cordon de beurre de cidre autour des filets de carrelet, ajouter quelques pluches de cerfeuil et quelques pommes séchées.



CURRY DE CREVETTES ET ROUSSETTE

Création de Cyrille BERLAND, Les Toques Rebelles à Caen (14)

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- **800 g de roussette (peut-être remplacé par du hâ émissole)**
- **12 grosses crevettes**
- **2 oignons**
- **3 gousses d'ail**
- **1 poivron vert**
- **50 g de gingembre**
- **1 poireau, 1 carotte**
- **6 tomates**
- **2 cuillères à soupe de sucre**
- **huile**
- **curry**
- **1 botte de coriandre fraîche**
- **sel, poivre**

Couper tous les légumes en petits dés (brunoise).

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile, saupoudrer de curry et ajouter les oignons, l'ail, le poivron, le poireau, la carotte et le gingembre. Bien faire sauter.

Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter 10 mn à feu très doux.

Décortiquer les crevettes. Rincer la roussette, essuyer et couper des tronçons de 5 cm et assaisonner de sel et de poivre.

Chauffer l'huile dans une grande poêle, saupoudrer de sucre et laisser caraméliser, ajouter 2 pincées de curry, mettre les morceaux de roussette et les crevettes, et bien faire dorer.

Egoutter et mettre le poisson et les crevettes dans la sauce curry, et laisser cuire 10 mn.

Ajouter la coriandre ciselée juste avant de servir. Accompagner d'une purée de patate douce ou de chips plantain.





PETIT GLOSSAIRE SUR LA PÊCHE

CHALUT

Filet en forme d'entonnoir remorqué par un bateau. Destiné à la capture des poissons, il est muni à l'entrée de panneaux divergents pour en assurer l'ouverture.

CHALUT BOEUF

Dans le jargon de la pêche, il s'agit d'une technique de pêche pratiquée par 2 bateaux, tractant en binôme un chalut pélagique. Le nom de cette technique est issu d'une analogie avec les bœufs qui tractaient leur araire par paire, pour le labour des champs.

CHALUTIER CÔTIER

Navire pratiquant la pêche au chalut dont la durée n'excède pas 4 jours de mer.

CHALUTIER HAUTURIER

Navire pratiquant la pêche au chalut dont la durée en mer est supérieure à 3 jours

PÉLAGIQUE

Adjectif donné à une espèce vivant en pleine eau. Ex.: maquereau, dorade grise...

PALANGRE OU CORDE

La palangre, appelée aussi corde, est le nom donné à une ligne équipée d'hameçons, positionnés de manière fixe sur le fond ou entre deux eaux, pour capturer des poissons.



CARNET D'ADRESSES



NORMANDIE FRAÎCHEUR MER

BP 27
10, avenue du Général de Gaulle
14520 Port-en-Bessin
Tél : 02 31 51 21 53
www.normandiefraicheurmer.fr



ORGANISATION DES PÊCHEURS NORMANDS

4, quai Philippe Oblet
14520 Port-en-Bessin
T. 02 31 51 26 51 - F. 02 31 22 78 59
op@opbn.fr



COMITÉ RÉGIONAL DES PÊCHES MARITIMES ET DES ÉLEVAGES MARINS

9, Quai du Général Lawton Collins
BP 445
50104 Cherbourg-Octeville
T. 02 33 44 35 82 - F. 02 33 44 75 70
<http://www.crpbm.fr/>



MICHÈLE FRÊNÉ CONSEIL Relations médias / relations publiques

5, rue des Mazuettes - 14000 Caen
T. 02 31 75 31 00 / F. 02 31 73 43 43
mfc@michele-frene-conseil.fr
www.michele-frene-conseil.fr

CONTACT PRESSE

Michèle Fréné | Elsa Burnel
Agence Michèle Fréné Conseil - Caen
Tél. 02 31 75 31 00
mfc@michele-frene-conseil.fr
www.michele-frene-conseil.fr



CHINCHARD
CONGRE
DORAGE GRISE
EGLEFIN
GRONDIN PERLON
GRONDIN ROUGE
HA / EMISSOLE
HARENG
LIMANDE FRANCHE
MAQUEREAU
MERLAN
MULET
PLIE / CARRELET
RAIES
ROUSSETTES
TACAUD



www.normandiefraicheurmer.fr