



VALORISATION DES " POISSONS OUBLIES "

A l'initiative du CRPMEM de Corse

Histoires et Recettes

LES TOQUES DE POISSONS



Les "Toques de poissons " est un projet réalisé par le Comité Régional des Pêches de Corse afin de revaloriser l'image des poissons « oubliés »

Ce livret est le fruit d'une collaboration entre pêcheurs, poissonniers, chefs et apprentis cuisiniers, qui vous proposent des recettes simples et accessibles à tous pour que vous puissiez allier cuisine gourmande et créative avec achat local et responsable.

Grâce à ces recettes, avec de nouvelles perspectives gustatives, vous retrouverez le plaisir de cuisiner ces espèces, et cela permettra ainsi, d'harmoniser l'effort de pêche en allégeant la pression exercée sur les espèces dites « nobles ».

C'est en encourageant une pêche responsable et de bonnes pratiques de consommation que nous contribuerons tous à la protection de la biodiversité.

Le Comité Régional des pêches de Corse

SOMMAIRE



Pour partir sur de bonnes bases

LE SAVIEZ VOUS ? :  p 4

TRUCS ET ASTUCES :  p 5

Un jeu d'enfant !

LA RECETTE DES P'TITS CHEFS : Les nuggets de poisson  p 6-7

En entrée ou à l'heure de l'apéro

LE MAQUEREAU : Le "Spuntinu" de la mer  p 8-9

LES BONITES : " Tartina e Tartaru" de bonita  p 10-11

LES CHINCHARDS : Sushis de chinchard Sans chichi  p 12-13

L'OBLADE : Tartare d'oblade mangue, citron vert  p 14-15

LES SARDINES : " Divines sardines "  p 16-17

Les plats chauds

LES SARS : Caprice de sar  p 18-19

LE CONGRE : La règle de 3 C : Congre - Curry - Coco  p 20-21

LE PAGEOT : Un Corse l'accent british  p 22-23

LA MURENE : La reine du hachis  p 24-25

LES MULETS : Le Mac'Mulet  p 26-27

LA DORADE GRISE : La dorade grise qui barbotte dans le maquis  p 28-29

L'ANGUILLE : L'anguille " fière d'être matelote ! "  p 30-31

LE CRABE BLEU : " Bas les pâtes !!! "  p 32-33

LES ROUSSETTES : La roussette du chef  p 34-35

LES VIVES : Plus belle la vive  p 36-37

LES RAIES : Ailes de raie au beurre vert  p 38-39

LE SAVIEZ VOUS ?

Les différentes techniques de pêche

La pêche au filet

Les filets sont des pièges sélectifs.

Le maillage du filet est adapté à la taille et à l'espèce recherchée.

Il sélectionne une gamme de tailles de poisson recherché, laissant les trop petits s'échapper et repoussant les trop gros.

Trois types de filets sont principalement utilisés selon les espèces recherchées sont le filet calé, trémail et monofil.



La pêche à la palangre

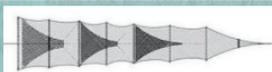
Elle peut être maintenue à la surface grâce à des flotteurs, ou être posée sur le fond. De nombreux hameçons sont reliés à la ligne mère et sont mis à l'eau à chaque opération de pêche.



La pêche aux verveux

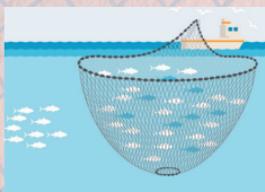
Le verveux est utilisé depuis la fin des années 60 pour la pêche à l'anguille.

Ce dernier est un filet pliant qui a la forme d'une longue nasse, cylindrique ou conique, monté sur une structure rigide. Le filet est soutenu en rond, qui diminue par degrés, donne l'entrée au poisson par l'extrémité, où il est retenu par des pointes qui l'empêchent de ressortir.



La pêche à la senne coulissante

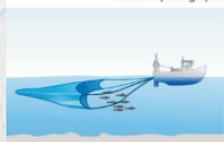
Les sennes sont des filets rectangulaires utilisés en surface pour encercler les bancs de poissons préalablement détectés au sonar. La senne est mise à l'eau en tournant autour du banc de poissons. À la fin de l'encerclément et afin d'éviter la fuite des poissons par le fond, le filet est fermé par le bas à l'aide d'un câble spécial appelé coulisse.



La pêche au chalut

Le chalutier est un bateau de pêche qui remorque le filet appelé « chalut » qui est allongé et conique, c'est-à-dire en forme d'entonnoir. Il peut traîner son chalut entre deux eaux (chalutage pélagique) ou sur le fond (chalutage de fond).

Chalut pélagique

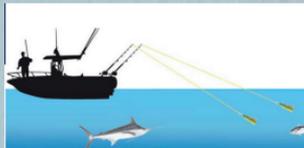


Chalut de fond



La pêche à la traîne

La pêche à la traîne est une méthode ancestrale pour prospecter de vastes étendues à la recherche de carnassiers actifs (Loup, Liche, Sériole, Barracuda, Bonite...).



TRUCS ET ASTUCES

Lever un filet de poisson en 3 étapes



Le fait de lever un filet de poisson peut sembler difficile, mais avec un peu de pratique, cela peut être fait facilement, en suivant ces étapes : Munissez vous d'un couteau de cuisine bien aiguisé. (Idéalement un couteau à filet).

 Couper la tête et les nageoires du poisson, en réalisant une incision en biais sous les nageoires.

 Incisez le dos, en partant de la tête et en allant jusqu'à la queue

 Faites glisser la lame du couteau entre l'arête et le filet, pour détacher le filet
Donnez-lui une jolie forme

Il ne vous reste plus qu'à lever l'autre filet, de la même manière



Désarêter un filet de poisson

En règle générale, l'arête dorsale a été retirée par le poissonnier.

Toutefois, il reste d'autres arêtes plus fines qu'il est également possible d'enlever.

Elles se trouvent à la perpendiculaire de l'arête dorsale et marquées par des stries rosées.

Pour les repérer, touchez avec votre doigt le long de l'arête dorsale. Dès que vous sentez un point dur, il y a une arête.

Munissez vous d'une pince à désarêter et d'un bol d'eau.

(Une pince à épiler propre peut également faire l'affaire.)

Tirez sur le sens de la tête afin d'éviter de casser le poisson.

Vérifiez qu'il n'en reste pas en passant votre doigt.

Votre poisson est prêt à être cuisiné !



N'hésitez pas !

Sachez qu'à la demande du client, le poissonnier vide, écaille, étête, tranche les poissons (et ouvre les coquillages).

LA RECETTE DES P'TITS CHEFS



LES NUGGETS DE POISSON

Ces nuggets peuvent être réalisés avec plusieurs espèces de poissons :
congre, roussette, mullet, qui présentent peu ou pas d'arêtes.



2 filets de poisson



1 oeuf

LES INGREDIENTS



40 g farine



40 g chapelure



huile



sel, poivre



A réaliser par un adulte



A réaliser par les p'tits chefs

1

Découper les filets de poisson en gros cubes.



3 x



2

Verser la farine dans un premier bol.

Casser l'oeuf dans un deuxième bol, saler, poivrer et fouetter.

Verser la chapelure dans un troisième bol.



3

Rouler les morceaux de poisson dans la farine puis les plonger dans l'oeuf, puis les rouler dans la chapelure



4

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile et y déposer les nuggets, 2-3 min de chaque côté, et faire dorer.

Déposer sur du papier absorbant.

Servir accompagnés de frites, pâtes ou légumes selon vos envies de p'tit chef et déguster avec un peu de citron ou toute autre sauce de votre choix...



LE MAQUEREAU



Nom scientifique : *Scomber spp.*
Nom corse : Lacertu / Scombru

“Mignonneries de poissons”

Toute une famille de poissons est à table, sauf la maman.

Le fils dit au papa :

“il ne maquereau pas
quelqu'un ?”



Scomber Scombrus, communément appelé maquereau, est un poisson issu de la famille des scombridés, emblématique des côtes européennes.

Le mot maquereau viendrait du terme de vieux français “makerel”, venant lui-même du latin “macula” (tout comme le mot maquis) qui signifie tâche. Le maquereau est un poisson pélagique (vit en pleine eau) et grégaire (forme des bancs de plusieurs centaines d'individus).

Il vit au large en hiver jusqu'à 200 m de profondeur et se rapproche des côtes quand la température des eaux remonte (du printemps à octobre). Dépourvu de vessie natatoire, il doit rester constamment en mouvement, pour garder l'équilibre et ne pas couler ! En Corse, il est pêché au chalut sur la côte est, et au filet tout autour de l'île.

LE "SPUNTINU" DE LA MER

Les rillettes de maquereau



 4 personnes |  Facile

LES INGREDIENTS

400 g Filets de maquereau
1 c. à soupe Moutarde
100 g Fromage frais
1 Echalote
20 cl Vin blanc
1 c. à soupe Câpres
6 Cornichons
Sel, poivre
1 Bouillon de légume
1 Brin de romarin
1 Feuille de laurier
1 citron

1. CUIRE LES FILETS DE MAQUEREAU

Dans une casserole faire bouillir un grand volume d'eau salée, le bouillon de légumes, le vin blanc, le romarin et le laurier . Plonger les filets de maquereau dans ce bouillon et faire pocher 5 minutes. Egoutter et laisser refroidir le poisson.

2. PREPARER LES RILLETES

Eplucher l'échalote et la mixer avec les cornichons et les câpres. Émietter le poisson (vérifier et ôter les éventuelles arêtes restantes) et verser le jus de citron. Incorporer à ce mélange le fromage frais, la moutarde forte, les câpres, les cornichons et l'échalote. Assaisonner à votre guise.

*Idéal pour votre spuntinu,
à l'apéro ou en entrée.*

A servir sur des toasts ou avec des gressins ...

LES BONITES



Nom scientifique : *Sarda sarda* /
Euthynnus alleteratus
Nom corse : **Bunita**



“Bonite !”

A la recherche du thon perdu

(Parodie “Beat-it” de Mickael Jackson)

“ Ils me dirent sur un thon : tu vas t’en souvenir !

Par ce thon agité, va falloir déguerpir !

Depuis la nuit des thons, tu pêches sans rien dire

D’la bonite ! , D’la bonite !

Oui le thon presse, à tâtons vite lance ta canne !

Ne regarde pas le sang qui, de son corps, émane

Héros des thons modernes,

thon alba-corps et âme

Tu vaux bien la daurade

Oh bonite !

Thon rouge à la mine défaite

Tu ferais mieux de filer, loin de la bataille

Prendre du bon thon, hors du trémil ... ”

La compagnie des Zingues

Extrait de “ Bonite” A la recherche du thon perdu.

Spectacle Cargo Winch

Bonite est le nom commun comprenant plusieurs espèces de poissons, bonite à dos rayée, pélamide, bonitou, thonine, toutes issues de la famille des Scombridés.

Leurs caractéristiques physiques se rapprochent de celles du thon, mais elles se distinguent par une plus petite taille.

Espèces Pélagiques, les bonites naviguent le plus souvent en bancs très près de la surface et chassent ainsi les concentrations d’anchois, sardines, mulets et poissons volants.

Ces chasses attirent quelques oiseaux marins, thons rouges et autres prédateurs offrant ainsi de merveilleux spectacles frénétiques et bouillonnants que l’on peut parfois admirer depuis la côte ou lors de balade en mer.

En Corse, les bonites sont pêchées au filet, à la palangre, à la senne tournante ou tonnara dans le Cap Corse.

“ TARTINA E TARTARU DE BONITA ”

Des tartines de tartare “ Muy bonitas ” !!!



🍴 4 personnes | 📄 Facile

LES INGREDIENTS

- 400 g Filets de bonita
- Quelques feuilles de salade
- 1 pincée de graines de sésame
- 2 C. à café de fromage frais à tartiner
- 4 Tranches de pain suédois
(ou des blinis)
- 10 g Gingembre frais
- 1 Avocat
- 1 Citron vert
- Sel, poivre
- 1 Betterave

1. PRÉPARER LES TARTINES

Découper les pains suédois en diagonale.

Tartiner chaque triangle de fromage frais, y déposer quelques feuilles de salade au choix (mâche, roquette, épinard...) puis de fines rondelles de betterave.

2. PRÉPARER LE TARTARE

Couper le filet de bonita et l'avocat en petits dés.

Râper le gingembre frais.

Mélanger le tout, assaisonner à votre convenance et verser le jus de citron.

3. LE DRESSAGE

Déposer votre tartare sur les tartines, saupoudrer de graines de sésame et servir dans les 5 minutes afin que le citron ne cuise pas trop votre poisson.

*Parfait pour vos pauses déjeuner,
à déguster au soleil !*

LE CHINCHARD



Nom scientifique : *Trachurus spp.*
Nom corse : Cudaspru

Cher chinchard !

« Il a, sur le bitume,
mauvaise réputation.

Dans l'assiette en revanche,
ce Chinchard a du bon.

Surtout si c'est Lisette
qui l'envoie aux charbons !

Son espèce prolifère
sans risque d'extinction,
faisant le mets moins cher
qu'un pavé de saumon.

Pour qu'on fasse saine chère,
il offre à profusion

Dans le gras de sa chair,
l'oméga au plafond. »

Guillemette de Fos

extrait de "mon mac a moi"
Publié le 25 septembre 2014
dans la revue "Les soirées de Paris"

Chinchard signifie littéralement « maquereau-cheval » en anglais, la légende veut que les petites espèces de poissons effectuent leurs longs trajets en se mettant à califourchon sur son dos...

Le chinchard est une espèce de poissons de la famille des carangidés qu'on retrouve également sous les noms communs de sévereau ou saurel. Vivant en bancs, ils sont de très bons nageurs, agiles et rapides, qui évoluent dans une colonne d'eau allant de 0 à 250 m voire 500 m de profondeur. Le chinchard est pêché au filet ou à la palangre.

USHIS DE CHINCHARD

Sans chichi



 4 personnes |  Facile

LES INGRÉDIENTS

4 Filets de chinchard
1 Avocat
150 g Riz rond à sushis
15 cl Eau
4 cl Vinaigre de riz
7 g Sucre en poudre
Gingembre frais râpé
Graines de sésame
Algues Nori à sushis
(facultatif)
Sel

1. PRÉPARER UN RIZ VINAIGRÉ

Cuire le riz à sushis suivant les instructions indiquées sur l'emballage. Mélanger le sucre, le vinaigre de riz et le sel jusqu'à dissolution complète du sucre.

Mélanger ce mélange au riz encore tiède et réserver au frais.

2. FAÇONNER VOS SUSHIS

Découper les filets de chinchard et l'avocat en fines lamelles.

Former une boule de riz dans le creux de votre main humidifiée puis allonger la pour donner la forme du sushi.

Poser une lamelle d'avocat puis une de poisson cru sur chaque sushi.

3. LE DRESSAGE

Déposer sur vos sushis une petite bande d'algues (facultatif) légèrement humidifiée, parsemer de quelques graines de sésame et de gingembre frais râpé.

Déguster vos sushis avec du wasabi, du gingembre mariné, et de la sauce soja ou quelques gouttes de citron

L'OBLADE



Nom scientifique : *Oblada melanura*
Nom corse : Uchjata

“Du beau bla-bla d’oblade !”

Ondoyante, elle file dans l’onde.

Ballet délicat et gracieux, éclats que le soleil inonde.

Les eaux méditerranéennes, pour royaume d’or,

Arborant fièrement ses écailles aux reflets d’aurore,

Dans la danse des vagues, elle laisse sa trace,

Élégante, elle incarne la beauté de l’espace.

Accrostiche

Oblada melanura est une espèce de la famille des sparidés, une des familles les plus fournies au monde. Les oblades sont très fréquentes dans les eaux littorales de la mer Méditerranée.

“Oblada” vient de l’espagnol “tromper, leurrer” à la manière de certain papillon leur tâche noire simule des yeux énormes dissuadant les prédateurs .

Les oblades vivent en bancs et affectionnent les fonds rocheux et les herbiers de posidonies jusqu’à 30 m de profondeur. Elles ont tendance à se rapprocher particulièrement de la côte lorsque la mer est agitée.

De nos jours, les oblades sont pêchées au filet maillant ou au chalut, autrefois, on pouvait utiliser des nasses ou un filet spécial: “l’ochjarata” .

TARTARE D'OBLADE MANGUE, CITRON VERT

Un tartare haut en saveur !



 4 personnes |  Facile

LES INGRÉDIENTS

1 kg Filet d'oblade sans peau
2 Citrons jaunes
1 Citron vert
1 Oignon rouge
1/2 Poivron rouge
1/2 Poivron jaune
1 Bouquet de coriandre
fraîche
1 Mangue
Sel, Poivre

La vinaigrette aux agrumes

50 gr de Moutarde Savora
1 Jus d'orange
1 Fruit de la passion
25 cl de Vinaigre de xères
75 cl D'huile d'olive

LES
INGRÉDIENTS

1. PRÉPARER LE TARTARE

Couper le poisson et la mangue en petits cubes.

Presser le jus des citrons jaunes et verts.

Peler et ciseler très finement l'oignon.

Couper les poivrons et les faire blanchir 5 min dans de l'eau bouillante. Faire refroidir.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et couvrir d'un film alimentaire. Réserver au frais.

2. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une vinaigrette lisse.

Rajouter le jus du fruit de la passion et les graines.

3. LE DRESSAGE

Disposer harmonieusement le tartare, accompagner de quelques herbes fraîches et d'un peu de vinaigrette d'agrumes.

A déguster bien frais !!!

LES SARDINES



Nom scientifique : *Sardina spp.*
Nom corse : Sardina / Bianchetta

La prophétie du Chat !

- “ Avec la fonte des pôles il y aura plus d'eau dans les mers
- et donc... davantage de place pour les poissons.
- Le malheur des pingouins fait le bonheur des sardines.”

Le chat de Philippe Geluck

Depuis l'Antiquité, les sardines sont réputées vivre en abondance aux abords de la Sardaigne d'où elles tirent leur nom.

Pélagiques, elles se déplacent en bancs serrés de taille impressionnante, oscillant entre 20 à 100 m de profondeur.

Elles migrent quotidiennement au gré des courants suivant ainsi le plancton et la manne alimentaire. Sous toutes les latitudes, leur biomasse nourrit une bonne partie des espèces prédatrices marines (requins, dauphins, thons, marlins, oiseaux marins...) jouant un rôle essentiel dans tout l'écosystème marin.

En Corse, les sardines sont pêchées au chalut et à la senne par les professionnels de la côte est.

"DIVINES SARDINES"

Bruschette de sardines



 4 personnes |  Facile

LES INGREDIENTS

- 4 Filets de sardines
- 4 Tranches de pain
- 1 C. à soupe Moutarde
- 2 Gousses d'Ail
- Huile d'olive
- 4 Tomates séchées
- 1 brin de Romarin
- Sel, Poivre
- Asperges Sauvages
(facultatif)
- Baies roses (facultatif)
- 1 Citron

1. FAIRE MARINER LES SARDINES

Faire mariner les filets de sardines dans de l'huile d'olive, de l'ail et romarin, Réserver au frais.

2. PRÉPARER LES TARTINES

Frotter chaque tranche de pain avec une gousse d'ail.

Faire dorer les tranches de pain au toaster ou au four (elles ne doivent pas être trop croustillantes). Une fois grillées, tartiner les tranches de moutarde, et ajouter les tomates séchées (et les asperges).

Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir vos filets de sardines 2-3 min de chaque côté (selon la grosseur des filets).

Déposer vos filets sur les tartines, presser un jus de citron et quelques baies roses et déguster...

Servir vos bruschette à l'apéro ou en entrée accompagnées d'une salade verte.

LES SARS



Nom scientifique : *Diplodus spp.*
Nom corse : Saragu

En avril
ne te découvre pas
d'un fil !



Humour "Sar-castique" !

Le terme sar désigne plusieurs espèces de poissons.

En France, il fait référence, en premier lieu, au sar commun (*Diplodus sargus*).

Diplodus de leur nom latin, diplo : double et odon: dents, sont parmi les rares poissons à posséder deux sortes de dents, des incisives coupantes et des molaires broyeuses.

Ces poissons font partie de la famille des Sparidés. Les sars sont plutôt à l'aise dans l'écume, ils se tiennent à proximité des roches et profitent du brassage incessant pour se saisir des coquillages et crustacés décrochés des parois rocheuses.

De même sur les plages et bancs de sable, ils s'activent au cours des coups de mer et profitent de la houle qui remue le fond pour se nourrir. Les individus de petites tailles vivent en bancs, tandis que les gros sars préfèrent nager seuls ou en petits groupes. Ils sont pêchés à la palangre et au filet.

C / PRICE DE SAR

Aiguillettes de sar sauce citron et câpres



 4 personnes |  Facile

LES INGREDIENTS

4 Filets de sar (400g)
1 Citron
1 c. à soupe Moutarde
10 cl Crème fraîche liquide
1 Noix de beurre
1 c. à café Câpres
Sel, poivre, aneth
1 Echalote
Huile d'olive
10 cl Vin blanc

1. PRÉPARER LE POISSON

Diviser vos filets de poisson en deux dans la longueur de manière à obtenir quatre aiguillettes.

Les assaisonner et les laisser mariner dans de l'huile d'olive.

2. PRÉPARER LA SAUCE AU CITRON

Presser le jus de citron et émincer l'échalote.

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter l'échalote, laisser dorer puis déglacer au vin blanc. Rajouter la moutarde.

Remuer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène.

Ajouter la crème liquide, le jus de citron et les câpres, saler et poivrer. Laisser réduire cette préparation à feu doux jusqu'à obtenir une consistance nappante (ne pas la laisser bouillir.)

3. PRÉPARER LES AIGUILLETES DE SAR

Dans une poêle faire chauffer un filet d'huile d'olive, et y déposer les aiguillettes de poisson.

Faire cuire 3 minutes de chaque côté. Napper les aiguillettes de la sauce citronnée, et parsemer d'aneth.

Accompagner d'un écrasé de pomme de terre ou de riz blanc

LE CONGRE



Nom scientifique : *Conger conger*
Nom corse : Groncu

Se sentir un peu Congre !

Un jour, deux pêcheurs partirent à la pêche aux congres. Munis de leur trident et leur lampe, ils passaient de rocher en rocher pour trouver du poisson.

A un endroit, l'un d'eux s'avance doucement quand son compère l'arrête en s'exclamant :

- Attention ! où tu vas comme ça ?
- Je traverse, je suis sur un tronc d'arbre !
- oh frère non! c'est pas un tronc d'arbre ...
- C'est un congre !"

"Paroles de pêcheur"

Le congre commun, "Conger" de son nom latin, est appelé aussi "anguille de mer" .

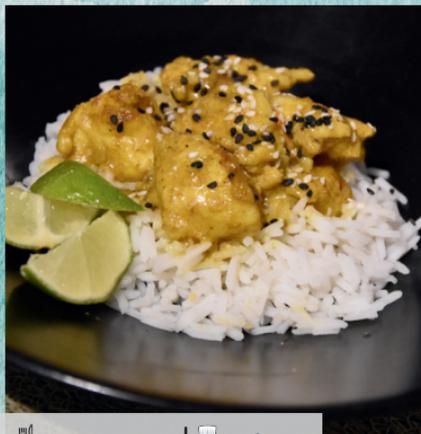
Avec son profil allongé, il peut atteindre jusqu'à deux mètres. Impressionnant par sa taille et sa puissante mâchoire, le congre se cache dans sa faille le jour, laissant juste sa gueule apparaître pour sortir chasser la nuit.

Les congres possèdent l'art de se dissimuler, ils habitent dans des anfractuosités, trous, épaves, à proximité des fonds meubles de toutes les eaux corses depuis les hauts-fonds jusqu'aux abysses à 4 000 mètres de profondeur.

En Corse, ils sont pêchés à la palangre, à la nasse, au filet ou au chalut .

LA REGLE DE 3 "C" :

Congre - Curry - Coco



4 personnes | Facile

LES INGREDIENTS

- 500 g Congre (dépecé, apprêté)
- 1 Oignon rouge
- 1 Echalote
- 2 Gousses d'ail
- 1 Citron vert
- 1 Brin de coriandre fraîche
- 1 C. à soupe de curry
- 1 Soupçon de piment (facultatif)
- 25 cl Lait de coco
- 1 Filet d'huile d'olive
- 3 cm Gingembre pelée
- Sel, poivre

1. PRÉPARER LE CONGRE

Couper le congre en gros cubes. Saler, poivrer, couvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.

2. PRÉPARER LE CURRY

Peler et émincer l'échalote, l'ail, l'oignon rouge et le gingembre. Dans un wok ou une sauteuse faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et l'échalote, saupoudrer avec le curry, et mélanger le tout sans s'arrêter pour faire blondir.

Verser le lait de coco, l'ail, la coriandre, le gingembre, le piment et le jus du 1/2 citron vert.

Ajouter les morceaux de congre puis laisser pocher, à couvert, pendant 5 minutes.

Baisser le feu et laisser réduire doucement 5 minutes à découvert.

3. LE DRESSAGE

Laver, essorer et hacher la coriandre, couper le reste du citron vert en quartiers, décorer votre plat avec la coriandre et le citron.

Accompagner de riz blanc

LE PAGEOT



Nom scientifique : *Pagellus erythrinus*
Nom corse : Paragu / Paghjellu

“La Page-O-mot !”

Parviendrez vous à
retrouver
l’anagramme parfait
du **PAGEOT** ?



Indice:

Préparation liquide, claire ou liée,
consommée chaude ou froide au début
du repas.

Le Pageot, appartient à la grande famille des sparidés .

Très présent en Méditerranée, c’est un poisson qui vit en petits groupes rarement en solitaire.

Habitué des milieux relativement profonds, on le rencontre souvent entre 15 et 100 m sur des fonds sablonneux, rocheux ou graveleux .

Il migre en eaux plus profondes durant l’hiver. Les jeunes sont présents plus près des côtes que les adultes. Il se nourrit principalement de petits poissons et d’invertébrés vivant sur le fond (vers, petits crustacés et mollusques).

Les pageots sont pêchés au filet et au chalut.

Ce poisson possède une excellente réputation chez les pêcheurs en mer pour leur vaillance au combat.

UN CORSE A L'ACCENT BRITISH

Le "Fish and Chips" de pageot



 4 personnes |  Facile

LES INGREDIENTS

4 Filets de pageot
1 Œuf
90 g Farine
60 g Féculé de maïs
5 g Levure chimique
25 cl Bière blonde (Pietra!)
1 Bain d'huile pour friture
1 Pincée de piment
de Cayenne (facultatif)
1 c. à café Paprika
Sel, poivre

1. PRÉPARER LA PÂTE A BEIGNETS

Dans un saladier, mélanger la farine, la féculé, la levure, le paprika et le piment de Cayenne (facultatif). Saler et poivrer.

Casser l'œuf au centre. Délayer petit à petit avec la bière.

Recouvrir et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

2. FAIRE FRIRE LES BEIGNETS

Découper les filets de poisson en portions d'environ 50 g.

Faire chauffer le bain d'huile de friture à 180 °C.

Plonger vos morceaux de poisson dans la pâte à beignets puis aussitôt dans la friture.

Laisser frire 4 à 5 min, jusqu'à ce que les beignets aient une belle couleur dorée.

Retirer les beignets au fur et à mesure et égoutter-les sur du papier absorbant.

*Servir vos beignets accompagnés
de frites et d'une sauce tartare.*

LA MURENE



Nom scientifique : *Muraena helena*

Nom corse : Murena

“Ils sont fous ces romains !!!”

Les romains faisaient grand cas de ce poisson. Pour le nourrir et l'engraisser, ils formaient des parcs dans la mer. Hirijs, y nourrissait une telle quantité de murènes, qu'au triomphe de César, son ami, il en put faire servir 6 000 au banquet qu'il donna en son honneur.

La passion pour les murènes prit, chez les riches romains, des proportions inouïes.

Cassius en possédait certaines qui étaient tellement apprivoisées qu'elles venaient à lui au son de sa voix. Il en avait paré une de colliers en or, cette dernière venait manger dans le creux de sa main.

Lorsqu'elle mourut, il la pleura et lui fit faire des obsèques magnifiques.

Dedius Pollio, ayant remarqué leur goût prononcé pour la chair humaine, eut la cruauté de sacrifier plusieurs de ses esclaves pour nourrir ses poissons.

Recit entre mythes et Légendes...

La murène est un poisson solitaire et territorial vivant dans les zones rocheuses entre la surface et 150 m de profondeur. Elle se cache dans les dédales d'anfractuosités, de trous, dans les épaves ou dans les herbiers de posidonies.

Une fois la nuit tombée, la murène quitte son repaire pour aller chasser dans les alentours.

Mauvaise nageuse à la vue médiocre, elle est dotée d'un odorat très développé, atout indispensable à son activité de prédation nocturne.

La murène commune n'est pas agressive mais peut mordre si elle se sent menacée. Ses morsures peuvent être dangereuses, mieux vaut éviter d'introduire ses mains dans les cavités rocheuses sans en avoir vérifié au préalable les occupants.

En Corse elle est pêchée au filet, à la palangre et aux lignes de fonds.

LA "REINE" DU HACHIS

Hachis parmentier de murène



4 personnes



Facile

LES INGREDIENTS

- 600 g Murène
(dépecée et désarêtée)
- 600 g Pommes de terre
- 2 Patates douces
- 10 cl Crème fraîche liquide
- 10 g Beurre
- 500 g Epinards frais
- 2 Gousses d'ail
- 1 pincée Noix de muscade
- 1 c. à soupe Huile d'olive
- 4 c. à soupe Chapelure
- Sel et poivre
- 50 g Fromage râpé
- 1 Bouquet garni
- 1 oignon
- 1 jus de citron

1. PRÉPARER UNE PURÉE

Peler les pommes de terre et les patates douces .

Les faire cuire dans une grande casserole d'eau froide, à ébullition compter 20 min. Lorsque la pointe d'un couteau pénètre facilement dans la chair, égoutter et écraser-les en purée . Saler et poivrer, ajouter le beurre, la crème fraîche, la muscade et l'ail haché.

Mélanger la purée et réserver.

2. PRÉPARER LA FARCE

Eplucher, émincer et faire revenir les oignons. Réserver.

Dans une casserole, chauffer un grand volume d'eau salée, ajouter le bouquet garni.

A ébullition, verser les morceaux de murène, baisser le feu et laisser pocher 10 minutes. Egoutter le poisson. Emietter et retirer les arêtes si besoin.

Mélanger le poisson, les oignons, un jus de citron et l'huile d'olive. Saler, poivrer.

Dans une poêle faire revenir les épinards avec l'ail et assaisonner.

3. DRESSER LE HACHIS PARMENTIER

Dans un plat à gratin, déposer le hachis de poisson, recouvrir d'une couche d'épinard et terminer par la purée. Saupoudrer le tout de fromage râpé et de chapelure
Enfourner 25 min à 180°.

LES MULETS



Nom scientifique : *Chelon spp.*
Nom corse : Mùzaru

Je suis...

Une coupe de cheveux
incontournable des années 70.

Un hybride mâle de la famille des
équidés.

Qui suis-je ?



Ils n'existent pas moins de 80 espèces faisant partie de la famille des mugilidés.

Le mullet Labéon, sauteur, doré, lippu, porc ou cabot, sont les six espèces présentes en eaux Corses.

Les mullets vivent en bancs depuis la surface et jusqu'à 20 m de profondeur sur les hauts-fonds sableux et vaseux des côtes. Ils se plaisent dans les eaux calmes et pas toujours très propres des zones portuaires. Ces espèces ont la capacité de tolérer de grandes variations de salinité, elles sont dites euryhalines.

Les mullets sont appréciés depuis longtemps. Les femelles sont particulièrement recherchées pour leurs œufs qui sont utilisés dans la préparation de la boutargue, devenue depuis quelque temps le "caviar de la Méditerranée".

Les mullets se capturent aux filets et verveux dans les étangs ou à l'aide de senne.

LE MAC'MULET

Un burger de mulet trop Mac'...



 4 personnes |  Facile

LES INGREDIENTS

500g Filets de mulet
4 Pains à burger briochés
4 Feuilles salade
4 Tranches de fromage
1 Oignon rouge
1 Patate douce
75g Chapelure
Herbes aromatiques (facultatif)
75g Farine
1 Œuf
1 filet d'huile
Sel, poivre

POUR LA SAUCE :

1 Jaune d'œuf
1 c à s. Moutarde
15 cl Huile
5/6 Cornichons
1 c. à soupe Câpres
1 c. à soupe Yaourt grec
ou fromage blanc
1 Jus de citron

1. PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde et monter le mélange avec l'huile jusqu'à obtenir une mayonnaise. Hacher les cornichons et les câpres puis les ajouter à la préparation. Incorporer le yaourt grec et le jus de citron, saler, poivrer, mélanger et réserver au frais..

2. PRÉPARER LA GARNITURE

Éplucher et émincer l'oignon. Couper la patate douce en tranches et les faire revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. Réserver.

3. FAIRE LES STEAKS DE POISSON

Dans une assiette, casser et fouetter l'œuf. Dans une deuxième, verser la farine et dans une troisième assiette mélanger la chapelure avec les herbes aromatiques (facultatif), du sel et du poivre.

Coupez le poisson en 4 morceaux de taille équivalente.

Trempez-les dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure.

Les faire dorer 4 à 5 min de chaque côté dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Saler et poivrer.

4. DRESSER LE BURGER

Tartinier les pains à burger de la sauce, ajouter la salade, les oignons, le poisson pané, une tranche de fromage et une de patate douce. Refermer les burgers et déguster..

LA DORADE GRISE



Nom scientifique : *Spondyliosoma cantharus*

Nom corse : Tanuta

L'artiste

Il voulut peindre une rivière ;
Elle coula hors du tableau.

Il peignit une pie-grièche ;
Elle s'envola aussitôt.

Il dessina une dorade ;
D'un bond, elle déchira le cadre.

Il peignit ensuite une étoile ;
Elle mit le feu à la toile.

Alors, il peignit une porte
Au milieu même du tableau.

Elle s'ouvrit sur d'autres portes,
Et il entra dans le château.



Maurice Carême

La dorade grise appartient à la famille des sparidés, également connue sous le nom de grisot, ou tanuta en Corse. Cette espèce est présente en abondance dans les eaux côtières de la Méditerranée.

Poisson grégaire, la dorade grise affectionne les fonds meubles et évolue en bancs parfois très importants (jusqu'à plusieurs centaines d'individus) entre la surface et jusqu'à près de 300 m de profondeur.

La dorade grise peut être pêchée occasionnellement au filet ou au chalut.

LA DORADE GRISE QUI BARBOTTE DANS LE MAQUIS

*Papillote de dorade grise,
aux amandes et miel du maquis*



 4 personnes |  Facile

LES INGREDIENTS

1.5 kg de Dorade grise
(écaillée et vidée)
1 Fenouil
2 Carottes
1 Oignon rouge
1 Citron
1 c à café d'Amandes effilées
2 c à soupe de Miel de maquis
10 cl vin blanc
1 branche Romarin
Huile d'olive
Sel, poivre

1. PRÉPARER LA PAPILOTTE

Eplucher l'oignon, les carottes et le fenouil puis émincer le tout. Dans un plat allant au four disposer une grande feuille de papier cuisson (ce qui constituera la papillote)

Badigeonner la feuille de papier d'huile d'olive et déposer le poisson.

Arroser de vin blanc

Rajouter les carottes, l'oignon, le fenouil, le romarin sur la dorade.

Verser le miel, les amandes, et un filet d'huile d'olive.

Saler, poivrer .

2. FAIRE CUIRE LA PAPILOTTE

Refermer la papillote et enfourner 20 minutes (selon la grosseur du poisson).

*Servir avec des pommes de terre
vapeur, des gnocchis
ou du riz blanc.
Arroser d'un jus de citron.*

L'ANGUILLE



Nom scientifique : *Anguilla anguilla*
Nom corse : Anguilla

“L'anguille”

Au siècle dernier, un paysan de la Camargue devait payer la dîme à l'archevêque d'Arles. Afin d'être aimable auprès de son seigneur, il lui envoya, à la période de Noël, une belle anguille d'eau douce. Le drôle qui devait la porter, prit donc le panier où l'animal était bien emballé, dans de l'herbe, et il s'achemina vers le palais archiépiscopal.

L'anguille est un poisson qui ne meurt pas en sortant de l'eau ; Ainsi, celle-ci reprit sa liberté par les fentes du panier mal fermé.

Le porteur arrive devant l'archevêque, pose son fardeau à terre et fait un grand salut à sa Grandeur, en lui présentant la lettre dont il était chargé ; puis il s'agenouille auprès de son panier et cherche inutilement dans les herbes.

Il chercha tout le temps que le prélat lut la lettre et jusqu'au moment où l'archevêque s'écria :

- Ton maître est un brave homme : il m'envoie ici une énorme anguille.

Le pâtre lève la tête tout ahuri, et lui répond :

- Ah ! l'anguille est dans la lettre ? que Dieu soit loué !
je la cherchais dans le panier...

Animal de mystères et de légendes, l'anguille européenne, issue de la famille des anguillidés, compte parmi les plus grands migrants.

On rencontre ce poisson dans les eaux douces ou salées, à peu près partout en Europe. Mais, pour se reproduire, l'anguille doit effectuer un fabuleux voyage de 6 000 km à travers l'océan Atlantique, jusqu'à la mer des Sargasses, où elle achève sa vie.

Solitaire et nocturne, l'anguille sort de son repaire, au crépuscule, et fait ventre de presque tout ce qu'elle croisent (poissons vivants, vers, charognes...).

L'anguille est pêchée au verveux dans les étangs.

L'ANGUILLE

“ FIÈRE D'ÊTRE MATELOTE ! ”



4 personnes



Moyen

LES INGREDIENTS

4 Anguilles
(vidées, équeutées et étêtées)
2 Carottes
1 Gousse d'ail
50 cl Vin blanc
Romarin/1 bouquet garni
1 Oignon
2 Echalotes
Epinards frais
1 c à soupe Huile d'olive
20 cl Crème fraîche
1 jus de citron
Sel/poivre

LES INGREDIENTS

Pour le roux :

60 g Beurre
60 g Farine

1. CUIRE LES ANGUILLES

Eplucher et émincer l'oignon, les échalotes et les carottes.

Découper les anguilles en tronçons de 5cm.

Dans une cocotte, faire revenir les échalotes, l'oignon et les carottes.

Ajouter les anguilles, les épinards, l'ail, le bouquet garni, faire revenir le tout 1 min et recouvrir de vin blanc.

Laisser cuire 15/20 min.

Retirer les anguilles et réserver le tout.

2. PRÉPARER UN ROUX

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine tout en remuant.

3. ASSEMBLER LE TOUT

Ajouter le roux au bouillon d'anguille, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse et homogène.

Ajouter la crème, un jus de citron, saler et poivrer. Plonger les anguilles dans la préparation.

Servir aussitôt !!!!

*Pour un accord parfait
servir avec des pommes de terre
vapeur !!!!*

LE CRABE BLEU



*"Pincemi et Pincemoi
sont sur un bateau....
mais qui restera
sur le bateau?"*

A vous de jouer !

Le crabe bleu est venu d'Amérique du Nord, probablement importé en Méditerranée pendant la Seconde Guerre mondiale dans les ballasts des navires américains. Il s'est insidieusement développé, jusqu'à coloniser les étangs et rivages de Corse.

A Biguglia, sa présence est relevée pour la première fois dans les années 90. A ce moment-là, ni la communauté scientifique, ni les professionnels de la pêche ne mesurent réellement la menace.

Le crabe se multiplie sans faire de bruit, ses apparitions sont d'abord assez discrètes. Si bien qu'en 2003, un spécimen sera exposé tel un trophée faisant l'objet d'une drôle de curiosité !

Aujourd'hui considéré comme une espèce invasive et nuisible, il est devenu une réelle menace. Ses pinces destructrices causent des dommages irréversibles sur l'écosystème dans lequel il évolue, détruisant au passage, filets et autres engins de pêche qu'il croise, mettant à mal la pêche locale.

La puissance de ses pinces peut engendrer de graves blessures .

“ BAS LES PÂTES !!! ”

Linguines aux crabes bleus et asperges sauvages



🍴 4 personnes | 🍴 Moyen

LES INGREDIENTS

6 crabes bleus (moyens)

500 g Linguines

1 Gousse d'ail

200 g Asperges

1 c. a soupe de Pastis

1 badiane (facultatif)

1 Oignon

1 citron

10 cl crème fraîche liquide

1 c a soupe Huile d'olive

Sel/poivre

1 bouquet garni

1 romarin

1. PRÉPARER LE BOUILLON DE CRABE

Eplucher, émincer les oignons et l'ail.

Dans une casserole verser un filet d'huile d'olive et dorer les oignons, puis ajouter l'ail, la badiane et le bouquet garni et recouvrir d' 1.5 l d'eau. A ébullition, ajouter les crabes et laisser cuire 20 min.

2. CUIRE LES PÂTES

Retirer les crabes, et réserver les.

Filter le bouillon, garder 50 cl pour la suite de la recette et utiliser le reste pour la cuisson des pâtes (cf. l'emballage). 4-5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les asperges entières.

3. PRÉPARER LA SAUCE

Ecraser très grossièrement les crabes (de façon à les ouvrir sans les briser en petits morceaux)

Dans une casserole faire revenir les crabes, déglacer au pastis et ajouter les 50cl de bouillon. Laisser réduire 15-20 min. Filter la réduction et la remettre sur feu doux, ajouter la crème fraîche et laisser réduire 10-15min.

3. LE DRESSAGE

Dans une assiette déposer les pâtes et les asperges. Napper de sauce au crabe, agrémenter d'une rondelle de citron.

Pour les plus courageux :

Décortiquer et récupérer la chair des plus gros crabes puis la déposer sur les pâtes.

LES ROUSSETTES



Nom scientifique : *Scyliorhinus* spp.
Nom corse : Pesciu Gattu

A vos méninges !

Pour obtenir mon premier, on a rajouté un
jaune dans mon rouge,
Mon deuxième est le 4ème chiffre impair
à partir de zéro
Mon tout est un poisson très bon...

Je suis...



Les roussettes appartiennent à la famille des petits requins.

On les retrouve sur les étals, étêtées et dépecées sous le nom de "saumonette".

Les roussettes "grandes" ou "petites" sont associées pour les unes à des "chiens" en raison de la forme de leur museau et pour les autres à des "chats de mer" à cause de la moucheture de leur robe. Les roussettes nagent parfois entre deux eaux et chassent surtout la nuit. Ovipares comme certaines raies ou autres poissons cartilagineux, elles pondent des œufs en forme de capsules cornées appelées "bourses de sirènes" que l'on peut retrouver sur nos plages. Elles se capturent toute l'année à la palangre ou dans les filets.

LA BLANQUETTE DE ROUSSETTE

Du chef Anthony Halgand "La table de Mare e Gustu"



4 personnes | Moyen

LES INGRÉDIENTS

Pour la partie poisson:

- 1 Kg de chair de roussette
- 2 Oignons
- 2 Clous de girofles
- 200 g Blanc de poireaux
- 50 g Céleri en branche
- 1 bouquet garni
- 2 L Fumet de poisson
(voir instructions sachet)
- 1 pincée Gros sel
- 20 cl Crème fraîche

LES INGRÉDIENTS

Pour la garniture à l'ancienne:

- 250 g Petits oignons grelot
- 250 g Champignons de paris
- 20 g Beurre
- 1 c. à soupe Sucre fin
- Sel fin et poivre blanc
- Huile d'olive

LES INGRÉDIENTS

- ### Pour le roux:
- 60 g Beurre
 - 60 g Farine

1. PREPARER LE POISSON

Eplucher, couper les oignons en quartiers et piquer les clous de girofle dessus.

Tailler grossièrement le céleri et les blancs de poireaux.

Couper la roussette en tronçons de 4 cm de large.

Placer tous les ingrédients dans une casserole, ajouter le bouquet garni et recouvrir le tout de 2 l de fumet de poisson. Saler au gros sel. Laisser cuire 20 minutes.

2. REALISER LE ROUX

Dans une casserole, faire fondre le beurre.

Ajouter la farine. Faire cuire 5 min tout en remuant en continu. Laisser refroidir.

3. PREPARER LA GARNITURE A L'ANCIENNE

Eplucher les oignons grelots.

Dans une casserole, déposer les oignons, le beurre, le sucre et recouvrir d'eau.

Laisser réduire à couvert jusqu'à ce que les oignons caramélisent.

Laver et couper les champignons en dés.

Dans une poêle, faire revenir les champignons avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.

Une fois la roussette cuite, la retirer du bouillon et réserver. Filtrer le bouillon dans une passoire afin de ne récupérer que le jus.

Refaire bouillir ce jus de cuisson, ajouter le roux tout en remuant et laisser cuire pendant 10min (si le velouté est trop épais rajouter du bouillon).

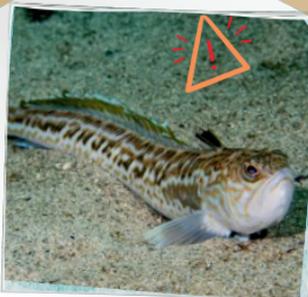
Ajouter la crème et les champignons.

4. LE DRESSAGE

Verser le velouté dans le creux d'une assiette.

Plonger la roussette dans le velouté et déposer les oignons grelots au dessus.

LES VIVES



Nom scientifique : *Trachinus spp.*
Nom corse : Aragna

“ Seule sur la plage ... ”

Une vive observe deux grains de sable qui arrivent sur une plage.

L'un d'eux dit :

Oh non, il y a déjà plein de monde.

Vive l'été !!!

*Mais prudence en bord de mer et
restez sur le qui-vive !!!*

Les vives ont mauvaise presse. Elles seraient, comme leur nom l'indique, les cousines des vipères et des vouivres, ces serpents effrayants des contes médiévaux.

En Corse, on les surnomme aussi aragna di fundu , (araignée), dragana (dragon) ou encore stragna (sorcière).

Elles font partie des trachinidés ("trachus signifiant en grec "hérissés").

Les vives constituent la principale espèce de poissons venimeux d'Europe. Elles sont dotées d'épines redoutables qui infligent de terribles piqûres aux imprudents. La douleur provoquée est immédiate, intense et peut se propager jusqu'à l'os.

Elles vivent enfouies jusqu'aux yeux dans le sable, les rendant quasiment invisibles.

Les vives se pêchent à la ligne, au filet et au chalut.

“ PLUS BELLE LA VIVE ”

D'après le chef Anthony Halgand “La table de Mare e gustu”



🍴 4 personnes | 🍷🍷 Moyen

LES INGREDIENTS

Pour la partie poisson :

- 4 Filets de vives
(400-600 g chacune)
- Les parures des vives
(tête, arêtes, queue..)
- 10 cl Vin rouge
- Huile d'olive
- 1 Carotte
- 1 oignon
- 1 Branche Céleri
- 1/2 Bouquet garni
- 5 cl Lait

LES INGREDIENTS

Pour le crumble :

- 50 g Beurre
- 50 g Farine
- 50 g de noisettes en
poudre
- 50 g Cassonade

1. PRÉPARER UN JUS DE POISSON

Eplucher et couper grossièrement le céleri, les carottes et l'oignon.

Dans une casserole, faire revenir les parures de poisson dans un filet d'huile d'olive et laisser colorer légèrement.

Déglacer avec le vin rouge et faire réduire.

Ajouter le céleri, les carottes, les oignons et le bouquet garni .

Mouiller à l'eau froide jusqu'en haut de la casserole. Laisser réduire 1 heure.

Une fois l'eau colorée, filtrer la préparation pour en garder le jus.

Réduire de nouveau le jus, et le filtrer dans un tamis ou un torchon propre.

2. PRÉPARER LE CRUMBLE

Préchauffer le four à 180°C .

Mélanger du bout des doigts tous les ingrédients ensemble de façon à former une pâte homogène et sablonneuse.

Émietter sur une plaque de cuisson.

Faire cuire 20-25 minutes à 180°C en remuant à mi-cuisson.

Une fois cuit, laisser refroidir et réserver dans une assiette.

3. FAIRE CUIRE LA VIVE

Saler et poivrer côté chair de la vive.

Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile d'olive et cuire les filets côté peau pendant 3-4 minutes. Retirer de la poêle.

4. LE DRESSAGE

Placer le crumble au fond de l'assiette.

Déposer le filet de vive par-dessus.

A l'aide d'un mixeur plongeant, émulsionner le jus de poisson avec le lait.

Verser aussitôt cette préparation sur le filet de vive.

LES RAIES



Nom scientifique : *Raja spp.*

Nom corse : Raza

La "Raie-volte" du zèbre

Petit zèbre court au-devant de
maman zèbre qui rentre de la
poissonnerie.

Il met son nez dans le cabas et
fait la moue :

" - Zut ! Encore des raies ! "

Humour de Zèbre

" Les Ailes de la mer ... "

Les raies appartiennent à la famille des rajidés, qui compte une centaine d'espèces, dont une douzaine seulement fréquente les côtes françaises.

Ce sont des poissons cartilagineux comme leur cousin le requin . Selon les espèces, leur taille maximale varie de 60 à 285 cm.

On les trouve en eaux peu profondes sur des fonds sablonneux et argileux où elles s'enfouissent.

Souvent associées à la légèreté, elles évoluent avec grâce dans l'eau, faisant onduler leurs nageoires pectorales majestueusement, donnant l'illusion de voler, ce qui leur vaut le surnom " d'oiseaux des mers.

AILES DE RAIE AU BEURRE VERT

Recette du chef Anthony Halgand "La table de Mare e gustu"



4 personnes | Moyen

LES INGREDIENTS

Pour la partie poisson :

- 1,6 Kg de filets d'aile de raie
(sans cartilage)
- 100 g Câpres
- 1 Oignon rouge
- 1 Jus de citron
- 1/3 Botte de persil plat
- 200/250 g Beurre doux
- 10 cl Huile d'olive
- Sel/poivre

LES INGREDIENTS

Pour l'écrasé de
pommes de terre :

- 1,2 Kg Pommes de terre
à chair ferme
- 1 Oignon rouge
- 1/3 Botte de persil plat
- 200 /250 g Beurre
- 1 c. à soupe Gros sel
- 5 cl Huile d'olive
- Sel/poivre

1. PREPARER L'ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE

Eplucher les pommes de terre.
Les mettre à cuire dans un grand volume
d'eau froide salée.

À ébullition, laisser cuire 25 min.
Egoutter et écraser-les à l'aide d'une
fourchette.

Dans une casserole, dessécher les
pommes de terre avec l'huile d'olive et
le beurre en morceaux.

Saler, poivrer et réserver.

Couper l'oignon rouge, hacher le persil
mélanger et réserver.

2. PRÉPARER LA RAIE ET LE BEURRE VERT

Faire des portions d'environ 200 gr et
poivrer.

Couper l'oignon rouge en dés, hacher le
persil et les câpres puis mélanger le
tout.

Dans une poêle, verser l'huile d'olive et
saisir les portions. Laisser dorer
légèrement (2/3 min).

Retourner le poisson, ajouter le beurre et
le mélange : oignon, persil, câpres et
poursuivre la cuisson à feu doux.

Une fois le beurre fondu, déglacer avec
le jus de citron.

3. LE DRESSAGE

Dresser le plat avec l'écrasé de pommes
de terre, déposer dessus les portions,
napper du beurre de cuisson et parsemer
du mélange oignon, persil.

L'équipe du CRPMEM corse exprime sa gratitude envers toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à ce projet.

A travers leur savoir-faire, leurs expériences et leurs anecdotes, ils ont tous apporté une note personnelle et identitaire qui donne à ce livret une signature originale.

Remerciements spéciaux :

- aux élèves et enseignants de la section cuisine du centre de formation " Ampara "
- au chef et à l'équipe du restaurant " la table de Mare e gustu " à Bastia
- au financeur " Plan France relance " avec la Direction de la Mer et du Littoral en Corse

et enfin à tous les pêcheurs corses ...



Ministère de l'Économie et des Finances

