



**Atelier du CPAG**

**29 novembre 2019**

## **La cuisine des chefs de bord**

**1 – Je pêche et je cuisine sur le bateau**

**2 – Retour de pêche à la maison**

**3 - Je fume ma pêche**

**Merci aux chefs de bord :**

**Patrick Alves**

**Jean-Luc Briault**

**Patrick Costils**

**Christophe Dupard**

**Marc Dupard**

**Jean-Marie Leprovost**

**Dominique Planchon**

## **L'ardoise d'uchef de bord**

### **1 – Je pêche et je cuisine sur le bateau :**

**Carpaccio de dorade  
Céviche de dorade  
Carpaccio de coquilles Saint-Jacques**

### **2 – Retour de pêche à la maison :**

**Bisque d'étrilles  
Rillettes de maquereaux  
Coques au vinaigre balsamique  
Cassolette de fruits de mer  
Lisettes confites à la tomate  
Margattes façon wok  
Filets de vieilles panés  
Filets de lieu jaune sauce paprika  
Dorade express au four**

#### **Les fumets :**

- Fumet de coquilles Saint-Jacques ou de bouquets**
- Fumet de turbot et de coquilles**

### **3 – Je fume ma pêche :**

**Maquereaux fumés à froid  
Poissons fumés : dorade – lieu - bar**

# Carpaccio de dorade

## Chef de bord :

**Marc Dupard**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de repos : 1 heure

## Ingrédients

2 à 3 dorades de 300 à 400 g  
20 g de gingembre frais  
60 g d'échalote  
2 citrons jaunes  
2 citrons verts  
Persil  
Ciboulette  
Huile d'olive  
Sel, poivre

## Recette

Dans un récipient (plat type Tupperware ou bac à glace avec couvercle) mettre le jus des citrons, les échalotes ciselées, le gingembre, le persil et la ciboulette coupés menus

Ajouter l'huile d'olive jusqu'à recouvrir la préparation

Dès la pêche des premiers poissons :

Lever les filets

Les mettre dans la préparation

Prendre soin que les morceaux de poissons soient bien recouverts

Laisser reposer une heure

Remuer et déguster aussitôt

# Céviche de dorade

**Chef de bord :**

**Jean-Marie  
Leprovost**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 0

**Ingrédients**

300 g de filets de dorade  
1 tomate  
1 avocat  
1 citron vert  
1 oignon rouge  
2 brins de coriandre

**Recette**

Détailler les filets de dorade en cubes  
Epépiner la tomate et couper l'avocat en cubes  
Couper l'oignon rouge en fines lamelles  
Ciseler la coriandre  
Saler, poivrer et ajouter la moitié du jus de citron vert  
Mélanger et rectifier  
Servir bien frais

# Carpaccio de coquilles Saint-Jacques

## Chef de bord :

Patrick Costils

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de repos : 30 minutes

## Ingrédients

12 coquilles Saint-Jacques  
1 citron  
Ciboulette  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Poivre blanc  
Fleur de sel, poivre

## Recette

Ouvrir et décortiquer les coquilles Saint-Jacques  
Les sécher dans un papier absorbant  
Peler le citron et le couper en petits dés  
Ciseler la ciboulette  
Mélanger avec l'huile d'olive

Préparer 4 assiettes  
Passer les à l'huile d'olive  
Saler, poivrer  
Couper et ranger les coquilles Saint-Jacques au fur et à mesure  
Mettre sur le carpaccio les dés de citron et la ciboulette  
Ajouter la fleur de sel  
Laisser reposer au frais 30 minutes  
Servir

# Bisque d'étrilles

**Chef de bord :**

**Patrick Alves**

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

**Ingrédients**

Étrille : 12

Carottes : 2

Oignon : 1

Echalotes : 2

Poireaux : 2

Concentré de tomates : 2 cuillères à soupe

Orange : 1 pour les zestes

Gingembre frais : 1 rondelle

Riz : 3 cuillères à soupe

Vin blanc sec

Beurre : 50g

Huile neutre : 3 cuillères à soupe

Sel, poivre

**Recette**

Mettre immédiatement les étrilles au frais pour éviter qu'elles ne produisent de l'ammoniaque

Eplucher les carottes et le couper en morceaux

Dans un faitout, mettre l'huile et les 50g de beurre et faire fondre le beurre

Incorporer les étrilles, les carottes, l'oignon coupé, l'échalote ciselée, les poireaux, le concentré de tomates, la rondelle de gingembre épluché, les zestes d'orange

Ajouter le vin blanc sec, saler, poivrer

Laisser mijoter 1h30

Passer au chinois

Servir avec une cuillère de crème fraîche au centre de chaque assiette

# Rillettes de maquereaux

**Chef de bord :**

**Patrick Costils**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 10 minutes

**Ingrédients**

10 maquereaux  
25cl de crème fraîche épaisse  
3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne  
2 cuillères à soupe de moutarde forte  
1 bouquet garni  
25cl de vin blanc sec  
Sel, poivre

**Recette**

Faire pocher les maquereaux dans un court bouillon avec le vin blanc pendant 10 minutes  
Enlever la peau et les arêtes des poissons  
Les émietter  
Incorporer la crème fraîche et les moutardes  
Saler, poivrer  
Bien mélanger le tout à la main

Servir sur de la baguette fraîche ou des toasts chauds

Mettre en bocaux s'il en reste  
Conserver au réfrigérateur 3 à 4 jours ou congeler

# Coques au vinaigre balsamique

## Chef de bord :

**Jean-Marie  
Leprovost**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes

## Ingrédients

3 kg de coques  
2 brins de persil  
1 brin de coriandre  
2 carottes  
2 échalotes  
15cl de vinaigre balsamique  
5 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre

## Recette

Tremper les coques dans de l'eau froide  
Puis les laver dans plusieurs eaux

Cuire les coques 8 à 10 minutes à la vapeur avec le persil  
et la coriandre  
Sortir les coques du cuit vapeur et les laisser refroidir

Peler et détailler les carottes en petits cubes  
Cuire 5 minutes à la vapeur

Décortiquer les coques

Dans une casserole, faire fondre à feu doux les échalotes  
ciselées dans l'huile d'olive  
Ajouter les carottes, le vinaigre balsamique, saler et  
poivrer  
Porter à ébullition 3 minutes

Ajouter les coques et garder au chaud jusqu'au moment  
de servir

Déguster



# Cassiolette de fruits de mer

## Chef de bord :

**Dominique  
Planchon**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

4 petites poignées de fruits de mer : palourdes, coques, coquilles Saint-Jacques ...  
4 pavés de lieu jaune, de tacaud ou de cabillaud  
2 cuillères à soupe de crème fraîche  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
Curry  
Piment  
1 noisette de beurre  
1 verre de vin blanc sec  
Gruyère  
Cognac  
Sel, poivre

## Recette

Dans une poêle, faire revenir les fruits de mer et le poisson dans le beurre, l'ail et l'oignon  
Saler, poivrer, ajouter le piment et le curry  
Mouiller avec le vin blanc  
Ajouter le concentré de tomate  
Flamber avec le cognac  
Verser le tout dans un plat allant au four  
Parsemer de gruyère  
Mettre à gratiner au four en position grill le temps de la coloration du gruyère  
  
Déguster

# Lisettes confites à la tomate

## Chef de bord :

Patrick Alves

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation : 1/2 heure

Temps de cuisson : 30 minutes pour la sauce et 10 minutes au four

## Ingrédients

8 lisettes  
300 g de tomate  
2 oignons  
1 branche de céleri  
1 feuille de laurier  
4 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin  
50 g de concentré de tomate  
1 cuillère à café de sucre  
1 branche d'aneth  
½ litre d'eau  
Huile d'olive  
Sel, poivre

## Recette

Émincer les oignons, le faire suer dans l'huile d'olive  
Ajouter la cuillère à café de sucre  
Laisser caraméliser  
Déglacer avec le vinaigre de vin  
Ajouter le céleri émincé, le laurier, l'aneth, l'ail émincé, les tomates concassées et le concentré de tomate, saler, poivrer et mouiller avec ½ litre d'eau  
Laisser mijoter 30 minutes  
Ranger les lisettes dans un plat creux  
Verser la préparation chaude sur les lisettes  
Couvrir le plat d'un papier d'aluminium  
Enfourner 5 à 10 minutes à 180°  
Laisser refroidir à température ambiante  
Conserver au réfrigérateur

# Margattes façon wok

## Chef de bord :

Jean-Luc Briault

Recette pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes et 3 heures de repos

Temps de cuisson : 5 à 6 minutes

## Ingrédients

2 belles margattes  
3 citrons  
ail  
huile d'olive  
sel, poivre, piment d'Espelette

## Recette

### Sur le bateau

- Vider les margattes
- les rincer à l'eau de mer

### À la maison

- 2 ou 3 heures avant la cuisson :
  - Couper les margattes en lanières d'un centimètre
  - Couper les têtes en quatre avec les tentacules
  - Les mettre dans un saladier et arroser avec le jus de 2 citrons
  - Hacher l'ail
  - Verser l'ail dans le saladier, saler, poivrer et rajouter une pincée de piment
  - Arroser de 4 cuillères d'huile d'olive
  - Bien mélanger l'ensemble
  - Recouvrir d'un film étirable et laisser reposer 2 ou 3 heures

### Après le temps de repos

- Faire chauffer à feu vif quelques gouttes d'huile d'olive dans une grande poêle
- Mélanger les margattes dans le saladier et verser le tout dans la poêle très chaude
- Remuer sans cesse pendant 4 à 5 minutes
- Dès le début de la caramélisation verser sur du riz thaï
- Déglacer avec le jus du troisième citron et verser sur le riz

# Filets de vieille panés

## Chef de bord :

**Christophe  
Dupard**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 12 minutes

## Ingrédients

2 vieilles de 40 à 50 cm  
2 œufs  
Huile d'olive  
Curcuma  
Chapelure  
Farine  
Sel, poivre

## Recette

Lever les filets :

- Déposer la vieille sur la planche à découper
- Avant le couteau à filet, inciser la vieille jusqu'au dessous des ouïes
- Inciser tout le long du haut du dos jusqu'à la queue et progresser la découpe en suivant les arêtes et ce jusqu'au niveau du ventre
- Lever le premier filet
- Retourner la vieille et procéder de la même manière pour le second filet
- Prendre le premier filet et retirer la peau en passant le couteau à filet entre la peau et la chair du filet
- Faire de même pour le second filet

Saler et poivrer les filets avant de les fariner

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle

Déposer les filets dans la poêle et les faire cuire 5 à 8 minutes de chaque côté

Accompagner ce plat de pommes de terre sautées parsemées de persil

# Filets de lieu jaune au paprika

## Chef de bord :

**Dominique  
Planchon**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 25 minutes  
Temps de repos : 15 minutes

## Ingrédients

4 filets de lieu jaune  
4 gousses d'ail  
2 échalotes  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
30cl de crème liquide  
3 cuillères à soupe de paprika doux  
4 cuillères à soupe de parmesan râpé

## Recette

Disposer les filets de lieu jaune dans un plat creux  
Emincer l'ail et les échalotes et les disposer sur les filets de poisson  
Saler, poivrer et arroser de jus de citron

Laisser mariner 15 minutes au réfrigérateur

Placer les filets de lieu jaune dans un plat allant au four  
Ajouter le jus de la marinade, la crème liquide et le paprika  
Parsemer le tout de parmesan

Mettre au four à 210° pendant 25 minutes

Servir aussitôt

# Dorades express au four

**Chef de bord :**

**Jean-Luc Briault**

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 40 minutes

**Ingrédients**

2 dorades de 34 cm minimum ou une de 28 par personne  
citron  
Tomates  
Oignons  
Herbes de Provence ou thym  
Sel, poivre  
½ verre de vin blanc

**Recette**

Mettre les dorades dans un plat à four après les avoir vidées mais sans les écailler

Couper les tomates, oignons et citrons en rondelles

Insérer une rondelle de chaque ingrédient dans le ventre des dorades

Disposer le reste sur les dorades

Saler, poivrer

Verser dans le plat 1/2 verre de vin blanc

Faire cuire à four chaud thermostat 160° 40 minutes

Remarque : ne pas les arroser, la peau s'enlèvera aisément ainsi que l'arrête centrale

# Fumet de coquilles Saint-Jacques ou de bouquets

## Chef de bord :

Patrick Alves

Recette pour 1 litre  
Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

## Ingrédients

1 litre de vin blanc sec  
12 barbes de coquilles Saint-Jacques ou des têtes de bouquets  
1 échalote hachée  
1 gousse d'ail  
1 tige d'estragon ciselé  
Sel, poivre

## Recette

Rincer abondamment les barbes de coquilles Saint-Jacques  
Les égoutter  
Ciseler l'échalote, l'ail et l'estragon  
Dans une casserole, verser le vin blanc sec, ajouter l'échalote, l'ail, l'estragon et les parures de barbes des coquilles  
Porter à ébullition et laisser frémir 10 minutes  
Passer au chinois et laisser refroidir  
La préparation peut être réduite en poursuivant la cuisson jusqu'à réduction d'1/3 du volume pour plus de puissance du fumet

# Fumet de turbot et coquilles Saint-Jacques

**Chef de bord :**

Recette pour 2 litres

**Patrick Alves**

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

**Ingrédients**

Turbot : les parures d'un turbot  
12 barbes de coquilles Saint Jacques

2 oignons

2 carottes

1 branche de céleri

1 bouquet garni (laurier, thym, persil, vert de poireau)

2 litres d'eau

Sel : 7 g par litre

Poivre en grain et moulu

**Recette**

Rincer les parures de turbot et les barbes de coquilles Saint-Jacques

Les plonger dans l'eau froide

Emincer les oignons, les carottes et la branche de céleri

Les mettre dans l'eau froide du turbot et des coquilles avec le bouquet garni

Porter à ébullition et laisser frémir 20 minutes

Passer le tout au chinois et laisser refroidir



# Maquereaux fumés à froid

## Chef de bord :

Jean-Luc Briault

Recette pour 4 personnes  
Temps de préparation : 1h30  
Temps de fumage : 9h

## Ingrédients

16 maquereaux  
Gros sel de Guérande  
Piment de Cayenne  
Poivre 5 baies  
Poivre rose

Pour le fumage :  
Sciure d'hêtre

## Recette

### Sur le bateau :

Après avoir vérifié la taille, couper la queue, vider les maquereaux, les rincer à l'eau de mer

### À la maison :

- Rincer à nouveau les maquereaux à l'eau claire en prenant soin de bien nettoyer l'intérieur puis les égoutter
- Lever les filets en gardant la peau et bien enlever toutes les arrêtes
- Mettre les filets sur un grand plat, les sécher puis recouvrir chaque filet de gros sel
- Mettre le tout au réfrigérateur 1 heure
- Rincer les filets, les égoutter debout le long d'une passoire
- Etaler les filets sur un torchon coté peau et recouvrir d'un autre torchon, tamponner légèrement pour les sécher sans les abimer
- Une fois les filets bien secs, les saupoudrer du poivre rose, des 5 baies et du piment
- Accrocher par la queue chaque filet, les suspendre dans le fumoir sans qu'ils se touchent

### Le fumage :

Allumer votre fumoir avec de la sciure d'hêtre bien tassée dans un serpentin

Laisser se consumer pendant 8 heures, la température ne doit jamais dépassée 40° (attention en été se mettre à l'ombre)

À la fin du fumage :

- Décrocher les filets

- Laisser sécher pendant une heure avant de la mettre sous vide par 4 ou 8 filets
- Conserver dans le bas du réfrigérateur pendant plusieurs jours ou congeler

**Astuce**

Utiliser les filets pour préparer des verrines de mousse de maquereaux fumés avec zeste de citron, rondelles de concombres et crème fraîche

**Remarque**

Même recette pour les chinchards et pour les dorades. Ces dernières sont toutefois moins goûteuses et il faut obligatoirement les écailler avant de lever les filets.

# Poissons fumés

## Dorade – Lieu - Bar

**Chef de bord :**

**Marc Dupard**

Recette pour 4 personnes

**Ingrédients**

Dépendent du degré de fumage et de la teneur en aromates selon le goût de chacun

**Recette**

Préparer la saumure :

Mélanger sel et sucre :  $\frac{3}{4}$  de sel et  $\frac{1}{4}$  de sucre

Incorporer les épices à la marinade : laurier, thym, aneth, coriandre, etc...

Frotter les filets de poisson avec la saumure

Placer les filets de poisson sur un plateau et laisser reposer avec le sel 2h30 par kg de poisson

Laver les filets à grandes eaux, les essuyer et les laisser sécher à l'air libre 1h30

Les fumer : de 3 à 7 heures

Saumure à ma façon :

300 g de sel

100 g de sucre

Aneth, ciboulette, ail, baies roses, échalotes, poivre

Conseil d'après mon expérience :

Daurade : filet de 250 g – Salage : 1 heure – Fumage : 3h30

Lieu : filet de 350 g – Salage : 1h15 – Fumage : 4heures