

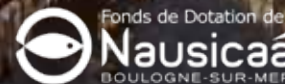


*Avec l'application
Mr. Goodfish,
Choisissez le bon poisson de saison !*



Agissez avec nous !

Téléchargez l'application smartphone Mr. Goodfish. Vous pourrez choisir le bon poisson, à la bonne saison, au supermarché ou à la poissonnerie. Vous y trouverez également de nombreuses recettes à tester et tous nos adhérents : les pêcheurs, les poissonniers, les restaurants, les écoles...



Les recettes de saison en 2021

MR. GOODFISH

Choisissez le bon poisson !

Engagez-vous avec Mr.Goodfish
et devenez acteur de la préservation marine

DES CRITÈRES DE RECOMMANDATION

POUR LES ESPÈCES SAUVAGES :

- La taille de première maturité sexuelle des espèces ✓
- Le bon état écologique des ressources ✓
- La saison de reproduction de chaque espèce ✓

POUR LES ESPÈCES D'ÉLEVAGE :

- L'alimentation utilisée dans la ferme aquacole ✓
- Les pratiques d'élevage ✓
- L'impact de la ferme aquacole sur l'environnement ✓



Taille Mr.Goodfish : 11 cm



Saison de reproduction :
Juin à septembre



Répartition géographique :
Atlantique Nord-Est

Janvier

Risotto de Saint-Jacques au Kari-Gosse

Recette proposée par
le Chef du Restaurant
L'Avenue à Lorient

Pour 2 personnes

Pour le Risotto :

- 100 gr de riz à risotto
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon
- 1 cuillère à café de kari-gosse
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- Crème liquide

Pour le velouté de Chorizo :

- 1/2 Chorizo fort
- 50 gr de beurre
- 1 pincée de thym
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive

Préparation :

Pour le riz à Risotto : Mettre 1/2 litre d'eau à chauffer avec le cube de bouillon.

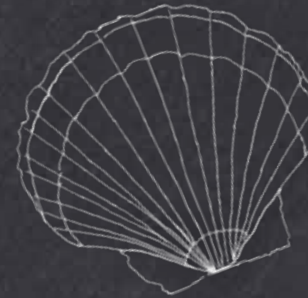
Dans une casserole, faire suer les échalotes, rajouter le riz tout en remuant.

Saler, poivrer, incorporer l'ail et le Kari-Gosse. Remuer à nouveau. Ajouter le bouillon à hauteur du riz et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption totale en remuant de temps en temps. Ajouter la crème liquide et le parmesan.

Pour le velouté de Chorizo : Couper le Chorizo en morceaux et le mettre dans une casserole avec l'ail, le thym et de l'eau à hauteur. Laisser cuire environ 20/25 min à feu moyen. Ajouter le beurre, le laisser fondre. Une fois le beurre fondu, retirer la casserole du feu. Mixer le tout et passer le velouté au chinois.

Pour les Saint-Jacques : Faire revenir les Saint-Jacques avec de l'huile d'olive dans une petite poêle, 5 min à feu moyen, en les retournant de temps en temps.

Disposer le risotto, les Saint-Jacques par-dessus, entourer de velouté de Chorizo.



COQUILLE SAINT-JACQUES

Filets de cardine rôtis, vinaigrette salicorne-betterave

Recette proposée par Régis-Hubert CLECH, Collège du Caraquet à Desvres

Pour 4 personnes

8 filets de cardine
100 gr de salicornes en bocal
100 gr de betteraves rouges cuites
2 citrons jaunes
Ciboulette
Poivre blanc du moulin
Huile de sésame
Fleur de sel

Préparation :

Éplucher et tailler les betteraves en très fine brunoise. Égoutter et ciseler les salicornes. Presser les citrons et réserver le jus au frais.
Laver et ciseler la ciboulette, la réserver ensuite sous un papier absorbant humide.
Mélanger les salicornes avec la brunoise de betteraves, la ciboulette, l'huile de sésame, le jus de citron et assaisonner avec la fleur de sel et le poivre blanc du moulin.
Attention à ne pas trop saler, les salicornes le sont déjà naturellement !
Disposer les filets de cardine sur du papier sulfurisé légèrement huilé et les assaisonner. Préchauffer votre four à 180°C et les cuire 6 min. Dresser les filets de cardine sur les assiettes et les recouvrir avec la vinaigrette.

Conseil du chef : Servir avec un riz basmati ou Thaï et quelques salicornes fraîches cuites à la vapeur ou alors avec une salade fraîche assaisonnée à l'huile de sésame et au vinaigre de riz en saison estivale.

Février



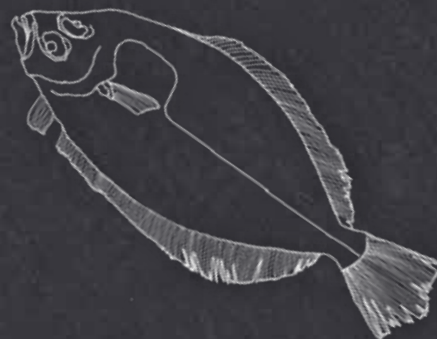
Taille Mr.Goodfish :
26 cm en Atlantique Nord-Est
et 27 cm en Méditerranée



Saison de reproduction :
Mars à juin



Répartition géographique :
De l'Islande au Nord des côtes
africaines - Mer Méditerranée.



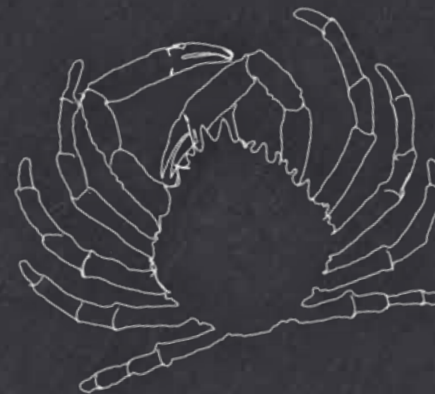
Taille Mr.Goodfish :
16,5 cm



Saison de reproduction :
Avril à juin



Répartition géographique :
De l'Irlande à la Guinée,
Mer Méditerranée



Mars

Araignée de mer au naturel

Pour 1 personne

Une belle araignée de mer
Gros sel
Bouquet garni

Préparation :

Cuire une araignée de mer, c'est plutôt rapide et simple.
Il suffit de :
Passer l'araignée sous l'eau et la brosser pour enlever toutes les impuretés.
Faire bouillir votre eau dans une cocotte-minute.
Ajouter un peu de gros sel. Porter le tout à ébullition.
Ajouter un bouquet garni.
Plonger l'araignée, pattes repliées, dans l'eau bouillante et faire chauffer pendant environ 20 minutes (sans le couvercle).
Lorsque la cuisson est terminée, retirer la cocotte-minute du feu et laisser refroidir quelques minutes.
Retirer l'araignée et déguster.



Filets de Mulet, artichauts violets, tomates cerises, espuma d'asperges vertes

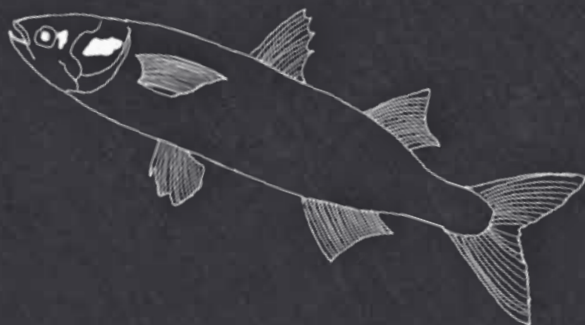
Recette proposée lors de la Monaco Ocean Week 2018

Pour 5 personnes

5 filets de mulet
250 gr de crème
30 asperges vertes
200 gr tomates cerises
5 artichauts violets
2 citrons
2 oignons blancs
Betterave chioggia
Huile d'olive
150 gr d'olives noires
Fleur de bourrache
Beurre

Préparation :

Eplucher et couper les têtes d'asperges.
Cuire les queues d'asperges à l'anglaise.
Tourner les artichauts violets.
Lever les filets de mulet.
Mettre à chauffer la crème et les queues d'asperges.
Mixer puis passer au chinois.
Mettre en siphon et réserver.
Cuire les pointes d'asperge.
Emincer et poêler les artichauts avec les tomates cerises en 4 et les olives noires en 2.
Passer les pointes d'asperges dans le beurre. Snaker le poisson.



Avril



Taille Mr.Goodfish :
21 cm



Saison de reproduction :
Juin à août



Répartition géographique :
Atlantique Nord-Est
et Mer Méditerranée.



Taille Mr.Goodfish :
37 cm en Atlantique Nord-Est
et 32 cm en Méditerranée



Saison de reproduction :
Juin à août



Répartition géographique :
Atlantique Nord-Est
et Mer Méditerranée.

Mai

Filets de Saint-Pierre aux légumes du soleil

Recette proposée par
le Lycée de l'Île Jeanty,
à Dunkerque

Pour 4 personnes

8 filets de Saint-Pierre
150 gr de courgettes
150 gr d'aubergines
1 poivron rouge
1 poivron vert
500 gr de tomates
250 gr de riz
Huile d'olive
Basilic
Sel
Citron

Préparation :

Laver et couper les légumes en dés (courgettes, aubergines et poivrons) sans les peler. Chauffer un filet d'huile d'olive, suer les légumes.
Cuire pendant 15 min.
Monder et épépiner les tomates puis les couper en dés.
Les ajouter au sautoir, finir la cuisson, assaisonner avec le basilic, sel et poivre.
Cuire le riz à l'anglaise.
Lever les filets de Saint-Pierre.
Ôter la peau.
Sauter les filets doucement à l'huile d'olive, assaisonner.

Pour le dressage, disposer les légumes en fond d'assiette, poser les filets de Saint-Pierre dessus pour les mettre en valeur.
Former un dôme de riz.
Mettre le citron coupé en rondelle dans l'assiette, et une feuille de basilic.



Ravioles de tacaud et lard fumé, velouté de cresson au citron confit

Recette proposée par les chefs
Benoit FLAHAULT
et Régis-Hubert CLECH

Pour 4 personnes

Pour la pâte à raviole :

250 gr de farine, 200 gr de jaune d'oeuf,
1 pincée de sel

Pour la garniture :

400 gr de tacaud, 50 gr de lard fumé
1 botte de ciboulette, 1 jaune d'oeuf
1 pincée de paprika fumé

Pour le velouté de cresson :

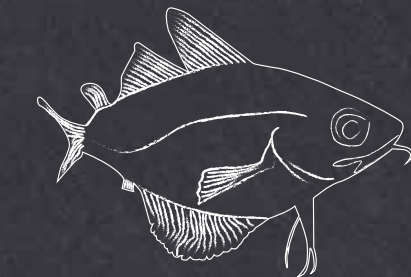
20 gr de beurre, 10 cl de jus de volaille
2 bottes de cresson, 2 oignons blancs
50 gr de blanc de poireau, 80 cl de crème liquide
1 citron confit, sel, poivre

Préparation :

Pétrir la farine avec le jaune d'œuf et le sel. Réserver au frais dans du papier film pendant 1 heure. Hacher au couteau le filet de tacaud, ajouter la ciboulette ciselée, le lard haché, le jaune d'œuf et le paprika fumé. Il est fortement conseillé de ne pas ajouter de sel et poivre. Abaisser la pâte au laminoir et déposer la farce. Façonner les ravioles. Laver et trier ensuite le cresson : les queues d'un côté, les feuilles de l'autre. Tailler les oignons et le blanc de poireau en petits dés puis les faire fondre au beurre. Ajouter les queues de cresson, et cuire le tout pendant 5 minutes. Mouiller avec le jus de volaille et la crème. Laisser cuire pendant 20 minutes. Mixer et passer au filtre.

Blanchir les feuilles de cresson quelques minutes puis les ajouter dans le velouté, avec la peau du citron confit. Mixer le tout. Cuire les ravioles dans de l'eau salée frémissante avec un cube de bouillon de légumes.

Servir le tout avec le velouté chaud.



Juin



Taille Mr.Goodfish :
25 cm



Saison de reproduction :
Mars à avril



Répartition géographique :
Mer du Nord jusqu'au Maroc et
Mer Méditerranée occidentale

Juillet



Taille Mr.Goodfish :
4 cm en sauvage ou élevage



Saison de reproduction :
Mars à juin



Répartition géographique :
Atlantique Nord et Mer Méditer-
ranée



Pour 4 personnes

Pour les moules :

3 l de moules
2 gros oignons
2 gousses d'ail
50 gr de beurre
40 cl de vin blanc

Bouquet garni :

Thym, laurier et persil
Sel, poivre

Préparation :

Préparer les moules en les grattant et les lavant afin d'enlever les algues et les bardes. Ne pas hésiter à les laisser quelques minutes dans l'eau afin de les faire dégorger.

Emincer l'ail et les oignons puis les faire suer avec le beurre dans une grande marmite. Une fois les morceaux légèrement colorés, ajouter les moules puis les arroser de vin blanc.

Couvrir et cuire à feu vif pendant quelques minutes.

La cuisson est terminée lorsque les moules sont toutes ouvertes.



À déguster avec des frites fraîches !

Pâtes langoustines et asperges

Pour 4 personnes

15/20 Langoustines
500 gr d'asperges
1 gousse d'ail
Huile d'olive
800 gr de rigatoni
Persil
Poivre
Gros sel

Préparation :

Décortiquer les langoustines, couper les têtes, retirer la chair et la couper en dés. Dans une large poêle, faire chauffer l'huile avec l'ail. Quand l'ail est bien doré, faire revenir la chair des langoustines. Après cuisson, réserver au chaud. Laver et éplucher les asperges. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et ajouter les asperges. Après 12 minutes de cuisson, égoutter et couper en petit morceaux.

Ajouter les asperges à la poêlée de langoustines. En même temps, porter l'eau des pâtes à ébullition. Plonger les rigatoni et saler.

Retirer les pâtes 2 ou 3 minutes avant la fin de cuisson et préserver l'eau de cuisson. Incorporer les pâtes dans la poêle, ajouter une louche d'eau de cuisson des pâtes et laisser mijoter quelques minutes. Hacher le persil et le déposer sur le plat avant de dresser la table.



Août

Taille Mr.Goodfish :
10 cm

Saison de reproduction :
Mai à juin

Répartition géographique :
De l'Islande jusqu'au sud du Portugal, de la Mer du Nord à la Guinée, Mer Méditerranée occidentale

Taille Mr.Goodfish :
120 cm

Saison de reproduction :
Avril à juillet

Répartition géographique :
Atlantique Nord et en Mer Méditerranée

Septembre

Bouchée sétoise de thon rouge



Recette proposée par
Thon Rouge de Ligne - Pêche artisanale

Pour 5 personnes

Pesto
Tomates confites
300 gr de thon
Décoration :
Huile d'olive
Poivre du moulin
12 feuilles de basilic
12 rouelles d'oignon doux
4 lamelles de cornichon au vinaigre
Graines de carvi

Préparation :

Réaliser ou commander une pâte à pain chez votre boulanger. L'étaler en couche très fine et la détailler en pièces de 5 sur 10 cm. Précuire au four à 150° pendant 8 minutes en disposant des graines de carvi, puis colorer en friteuse. Tomates confites : émonder 6 tomates, les tailler en deux, saler, sucrer, huiler et sécher au four à 90 ° pendant 3 heures. Réaliser un pesto en mixant 100g de basilic, 50 g de pignon de pin, 50 g de parmesan râpé, 175 g d'huile d'olive, du sel et un peu de jus de citron.

Tailler en 2 les lamelles de cornichon, faire suer les rouelles d'oignon doux,

poêler le thon. Disposer 60 g de thon par assiette, 1 ou 2 lamelles de cornichon de chaque côté. Plaquer les fines couches de pain frites, napper le haut du thon de pesto, ajouter les tomates confites, les rouelles d'oignon doux, le basilic, le poivre, et un trait d'huile d'olive.



Pressé de dorade grise, compotée d'oignons, figes et chocolat

Recette proposée par les chefs de l'Académie Nationale de Cuisine.

Pour 4 personnes

1 kg de filets de dorade grise
200 gr de poireaux, 500 gr de carottes
25 gr de pistaches hachées
25 gr d'amandes hachées
10 gr d'herbes hachées
250 gr de gelée de poisson
1 kg d'oignons rouges
50 gr de confiture de figes
100 gr de chocolat noir
Huile d'olive, piment d'Espelette
Sel, poivre

Préparation :

Préparation du pressé de dorade grise : couper les poireaux en deux et les passer à l'eau. Séparer feuille à feuille. Les blanchir à l'eau bouillante et les refroidir instantanément. Couper ensuite les carottes en brunoise (en petits cubes) et cuire à la vapeur. Mélanger les carottes avec des herbes, des pistaches, des amandes et un peu de gelée. Précuire pendant 2 minutes les filets de dorade à la vapeur. Disposer les poireaux sur les bords d'un plat à terrine. Mettre une couche de dorade, puis une couche de gelée chaude, puis une couche avec le mélange de carottes et d'herbes. Répéter ces opérations jusqu'en haut de la terrine comme un mille-feuille. Laisser prendre au frais. Préparation de la compote d'oignons, figes et chocolat : Éplucher et émincer les oignons rouges, faire chauffer un faitout avec l'huile d'olive à feu vif. Ajouter les oignons, baisser à feu doux et laisser compoter au moins 1h30. Ajouter la confiture de figes, le sel et le poivre. Ajouter finalement le chocolat en morceaux, laisser compoter 5 minutes et débarrasser. Disposer la compote sur le pressé de dorade grise .



Octobre



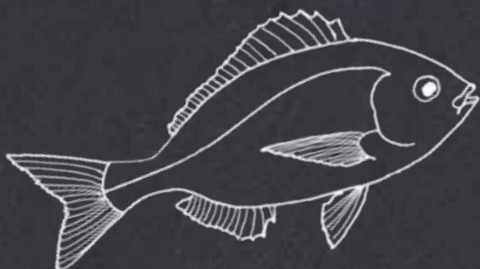
Taille Mr.Goodfish :
23 cm



Saison de reproduction :
Au printemps en Méditerranée
Mai à juin en Golfe de Gascogne



Répartition géographique :
Nord Ecosse jusqu'en
Mer Méditerranée



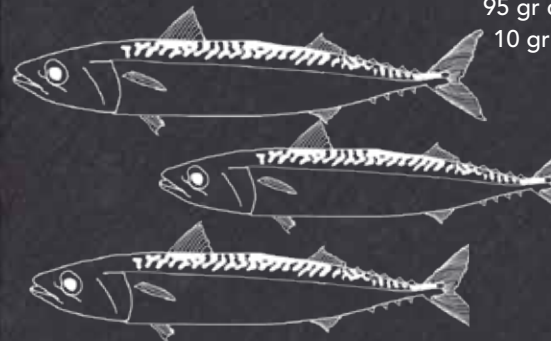
Taille Mr.Goodfish :
30 cm



Saison de reproduction :
Mars à juillet selon la région en
Atlantique Nord-Est
Mars à mai en Méditerranée



Répartition géographique :
Atlantique Nord-Est,
Mer Méditerranée et Mer
Noire



280 gr de filets de maquereaux
95 gr de pâte miso, 10 cl de vinaigre de riz
10 gr de sucre de canne, ½ Piment oiseau
15 cl d'huile de sésame
3 cl de mirin
60 gr de baies de grenade
¼ botte de coriandre
5cl d'huile d'olive
150 gr de semoule manioc
100 gr de tomates
1 botte de persil
¼ botte de menthe
5 gr de sumac, ½ de jus de citron
5 cl d'huile d'olive, sel fin et poivre moulu

Préparation :

Pour la marinade : Réaliser la marinade en mélangeant tous les ingrédients et porter à frémissement pendant 3 min. Verser les filets de maquereaux dans un légumier et couvrir d'un papier film. Laisser mariner pendant 10min. Egoutter et éponger les filets puis les tailler en triangle avant de les marquer légèrement au chalumeau.

Pour le taboulé :

Tailler les tomates en petits dés, hacher le persil et la menthe. Mélanger à la semoule de manioc, puis ajouter le jus de citron, le sumac et l'huile d'olive.

Pour la vinaigrette :

Mélanger les baies de grenade avec la coriandre ciselée et l'huile d'olive.



Novembre

Maquereau brûlé à la pâte de Miso, Taboulé « Kassav/Grenade »

Recette proposée par le Chef Marcel RAVIN du Monte-Carlo Bay Hotel

Pour 4 personnes

Welsh de la mer

Recette proposée par
les élèves du Lycée professionnel
Ile Jeanty

Pour 4 personnes

600 gr de cheddar
500 gr de queues de lotte (baudroie)
4 cuillères à soupe de moutarde
15 cl de bière ambrée du Nord
4 à 6 tranches de pain de mie
Poivre

Préparation :

Dans une grande casserole d'eau, plonger un bouquet garni, quelques dés de carottes, du persil, des échalottes émincées et porter à ébullition. Ajouter la baudroie et laisser cuire au court-bouillon 6 à 7 minutes.

Attendre que la baudroie refroidisse un peu et la couper en petits morceaux. Préchauffer votre four, en position Grill.

Dans une casserole, mettre à fondre la moutarde, le cheddar ainsi que la moitié de la bière ambrée.

Imbiber les tranches de pain de mie avec le reste de bière, les placer ensuite dans des petits ramequins.

Superposer alors les morceaux de baudroie, puis le cheddar fondu et poivrer.

Faire dorer 5 minutes, et c'est prêt !

Décembre



Taille Mr.Goodfish :
61 cm



Saison de reproduction :
Janvier à août selon la région
en Atlantique Nord-Est



Répartition géographique :
Du golfe de Guinée jusqu'à
l'Islande et le nord de la
Norvège ainsi qu'en Mer
Méditerranée et Mer Noire.



QUALITÉ FRAICHEUR D'UN PRODUIT

Comment savoir si un produit de la mer est frais ?

Différents critères sont utiles pour déterminer la fraîcheur d'un poisson : la peau brillante, les yeux brillants et bombés, les branchies rouges, la chair ferme et l'odeur d'iode.

Et oui, saviez-vous qu'un poisson frais est un poisson qui ne sent pas ? Il a seulement une odeur iodée, comme les algues !

Poisson rigide avec
une odeur « fraîche » - iodée

Œil clair,
brillant et bombé

Branchies rouges/roses
brillantes et sans odeur

Chair ferme, élastique
et brillante

Peau brillante/luisante
avec un mucus transparent

Pour reconnaître des coquillages et crustacés frais :

Pour l'ensemble des produits de la mer, l'un des critères les plus importants est l'odeur, tout comme le poisson, un coquillage ou un crustacé doit sentir « l'air marin ». Si vous sentez une odeur âcre, évitez de le consommer mais d'autres indices peuvent vous aider :

- Bivalves (coque, coquille Saint-Jacques, palourde, etc.) : si l'animal est vivant son muscle doit se contracter, le coquillage doit donc s'ouvrir et se fermer
- Gastéropodes (bulot, bigorneau, etc) : vérifier que l'animal sorte et bouge en dehors de sa coquille (comme un escargot)
- Crustacés (homard, araignée, tourteau, etc.) : vérifier les réactions et les réflexes des yeux, des antennes et des pattes