

# Filets de capelan marinés et en brochettes

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



*Amateur*



1:20H



4



Eco

*La cuisine est un très joli défaut!*



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Filets de capelan marinés et en brochettes

## Ingrédients

800 g de filet de capelan de Méditerranée

100 ml d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'herbes de Provence

1 cuillère à café de curcuma

1 demie cuillère à café de piment d'Espelette

1 demie cuillère à café de fleur de sel

8 piques en bois

1. Préparer une marinade avec l'huile, les herbes, le curcuma, le piment et la fleur de sel.
2. Rouler les filets de capelan et les enfiler sur les piques.
3. Déposer dans un plat à four, arroser de marinade et recouvrir le plat d'un papier aluminium.
4. Laisser reposer au frais pendant 1 heure, en retournant les brochettes 2 ou 3 fois.
5. Préchauffer le four à 240°C et enfourner le plat à brochettes 5 à 6 minutes.

On peut l'accompagner d'un riz blanc et de petits légumes.

*La cuisine est un très joli défaut !*

# Tartare de muge et chou rouge



Crédit photos : lacerisesurlemaillot



*Expert*



0:40H



2



Moyen

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

**l'Europe  
s'engage**  
en France  
avec le **FEAMP**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Tartare de muge et chou rouge

## Ingrédients

- 4 filets de muge de Méditerranée sans peau ni arête
- 100 g de feuilles de chou rouge
- 1 oignon tige
- 2 cm de gingembre frais
- 4 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 20 grammes de mélange d'herbes thaï
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- graines de sésame noir

1. Couper les filets de muge en tartare (morceaux d'environ 1 cm de côté). Émincer le chou rouge.
2. Râper le gingembre. Le mélanger avec, la sauce soja, le vinaigre de riz, les herbes et l'huile de sésame dans un saladier.
3. Ajouter le poisson et le chou dans la marinade, bien mélanger, couvrir et réserver au frais 30 minutes.
4. Couper la barbe de l'oignon tige, enlever la première peau. Le détailler en fines rondelles.
5. Répartir le mélange poisson-chou dans 2 bols et retourner le tout sur une assiette.
6. Parsemer de rondelles d'oignon tige et de graines de sésame noir.

*La cuisine est un très joli défaut !*

# Filet de dorade en crumble

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



*Expert*



0:35H



4



Moyen

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

**l'Europe  
s'engage**  
en France  
avec le **FEAMP**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Filet de dorade en crumble

## Ingrédients

4 filets de dorades de Méditerranée sans arêtes

3 courgettes

60 g de poudre de noisettes

60 g de parmesan râpé

50 g de beurre

50 ml d'huile d'olive

1 pincée de sel et de piment d'Espelette

1. Découper les courgettes en tagliatelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Réserver.
2. Préchauffer le four à 210°C (th.7).
3. Mélanger dans un récipient, la poudre de noisette, le beurre en morceaux et le parmesan.
4. Étaler sur du papier cuisson et enfourner 12 à 13 minutes. Sortir le crumble et l'émietter.
5. Déposer le poisson dans un plat, l'arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer et enfourner 6 à 7 minutes.
6. Faire sauter les courgettes 3 à 4 minutes, dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, saler et poivrer.
7. Dresser les courgettes dans l'assiette, ajouter le poisson puis parsemer de crumble.

*La cuisine est un très joli défaut!*

# Salade de poulpe de Méditerranée

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



Amateur



0:45H



4



Moyen

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

**l'Europe  
s'engage**  
en France  
avec le **FEAMP**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Salade de poulpe de Méditerranée

## Ingrédients

- 1 petit poulpe de Méditerranée de 500g
- 2 grosses pommes de terre
- 1 poivron vert ou jaune
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 5 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée de paprika et piment en poudre

1. Faire bouillir le poulpe, dans l'eau, avec le thym, le laurier, l'ail coupé en 4, une pincée de sel et de poivre. Cuire 10 minutes puis ajouter les pommes de terre que vous aurez pelées au préalable.
2. Continuer la cuisson environ 20 minutes. Égoutter, laisser tiédir et découper en morceaux.
3. Plonger dans une autre casserole d'eau bouillante, le poivron en lanières 2 minutes.
4. Égoutter et passer sous l'eau froide.
5. Assaisonner selon vos goûts avec le paprika et le piment en poudre et arroser d'huile d'olive.

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

  
l'Europe  
**s'engage**  
en France  
avec le **FEAMP**





# Murex farcis à l'italienne

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



Amateur



0:20H



4



Eco

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**l'Europe  
s'engage**  
en France  
avec le **F&AMP**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Murex farcis à l'italienne

## Ingrédients

- 2 douzaines de murex cuits de Méditerranée
- 6 pétales de tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Retirer la chair des murex et les débarrasser de leurs intestins.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Couper en petits dés les tomates séchées et presser l'ail.
4. Mélanger dans un bol avec l'huile d'olive et assaisonner de sel et poivre.
5. Ajouter les murex, mélanger et les remettre dans leur coquille.
6. Déposer sur une plaque et les enfourner pour 10 minutes.
7. Avant de servir, parsemer avec quelques pluches de basilic.

*La cuisine est un très joli défaut!*

# Croustillant de maquereaux



*Expert*



0:30H



4



Eco

*La cuisine est un très joli défaut!*



# Croustillant de maquereaux

## Ingrédients

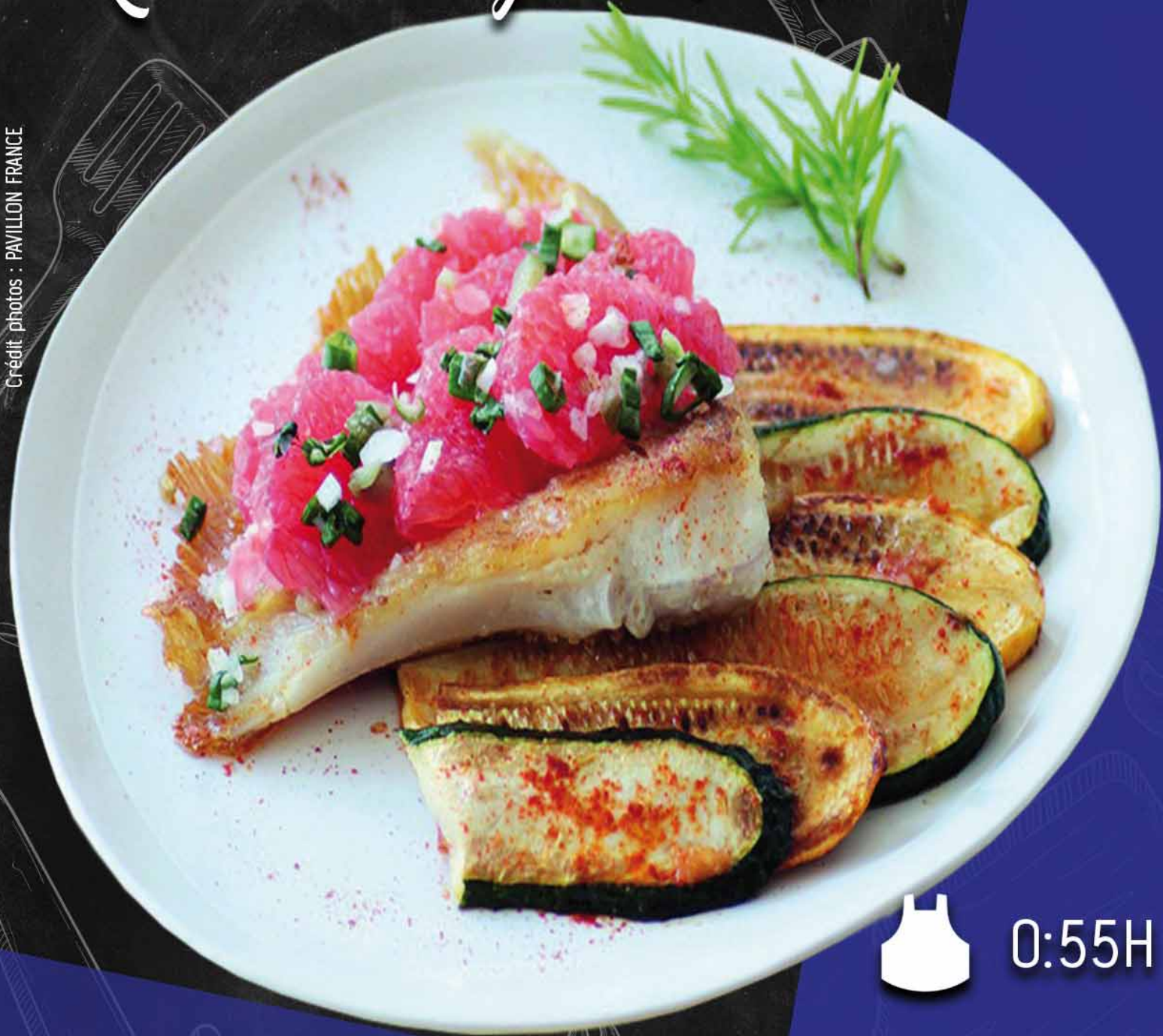
- 4 maquereaux de Méditerranée
- 250 g de tomates séchées dans l'huile
- 1 bouquet de basilic
- 4 feuilles de brick
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'espelette
- 8 piques en bois

1. Couper la tête, vider, rincer et sécher les maquereaux. Sur un plan de travail, déposer les maquereaux ouverts, saler, saupoudrer de piment d'Espelette, ajouter 6 feuilles de basilic et 3 tomates séchées puis refermer.
2. Déposer une feuille de brick sur un papier sulfurisé et badigeonner d'huile, à l'aide d'un pinceau. Couper droit un côté du cercle, disposer le maquereau, de façon à laisser dépasser la queue, rouler et attacher chaque bout avec une pique en bois. Ciseler finement 15 à 20 feuilles de basilic et faire mariner dans 6 cuillères d'huile. Puis émincer quelques tomates séchées. Dans une poêle verser 1 filet d'huile, cuire les maquereaux 7 minutes sur chaque face.
3. Servir chaud accompagné de tomates émincées, d'une salade verte, et d'une cuillère de basilic à l'huile.

*La cuisine est un très joli défaut !*

# Raie dorée, courgettes, pamplemousse

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



Expert



0:55H



4



Eco

*La cuisine est un très joli défaut!*



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Raie dorée, courgettes, pamplemousse

## Ingrédients

400 g d'aile de raie de Méditerranée

200 g de courgette verte

1 pamplemousse

100 g de cornichons au vinaigre

1 cébette

2 cl d'huile d'olive

50 g de beurre demi sel

1 gousse d'ail et 1 pincée de piment d'Espelette

1. Couper les courgettes en 12 tranches d'un centimètre d'épaisseur. Les enduire d'huile d'olive et les griller des deux côtés à la poêle. Assaisonner avec le sel, le piment d'Espelette et l'ail haché puis laisser mariner une heure au réfrigérateur.
2. Couper les cornichons en dés, le pamplemousse en segments et ciseler la cébette finement, mélanger le tout et réserver.
3. Faire cuire les ailes de raie, à la poêle d'abord à l'huile d'olive, puis après coloration, ajouter le beurre. (environ 15 minutes)
4. Chauffer les courgettes au four 10 minutes à 160°.
5. Dresser les courgettes en harmonie dans une belle assiette puis y déposer dessus l'aile de raie recouverte avec la préparation cornichons pamplemousse et cébette. Enfin parsemer l'ensemble avec le beurre de cuisson.

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

  
l'Europe  
**s'engage**  
en France  
avec le FEAMP



# Baudroie en barde

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



*Débutant*



0:30H



4



Elevé

*La cuisine est un très joli défaut!*



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Baudroie en barde

## Ingrédients

600 g de baudroie de Méditerranée (lotte)

200 g de poitrine fumée en tranches

8 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Découper la baudroie en 4 morceaux, ou demander à votre poissonnier de le faire, poivrer et enrouler de tranches de poitrine.
3. Déposer dans un plat huilé, ajouter les gousses d'ail sans les éplucher et enfourner 20 minutes.

Servir chaud.

*La cuisine est un très joli défaut !*



# Chaudrée d'encornets

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



Amateur



2:00H



4



Eco

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

**l'Europe  
s'engage**  
en France  
avec le **FEAMP**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Chaudrée d'encornets

## Ingrédients

- 500 g de blanc d'encornets de Méditerranée
- 500 g de pomme de terre
- 2 blancs de poireaux
- 3 gousses d'ail coupées en 4
- 3 brins de persil ciselés
- 350 ml de crème fraîche épaisse
- 100 ml de vin blanc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Laver les poireaux, les trancher en tronçons puis en quartiers pour obtenir des lamelles.
2. Les faire suer 2 à 3 minutes à sec pour les déshydrater et réserver.
3. Éplucher les pommes de terre et les tailler en quartiers.
4. Faire revenir dans l'huile, l'ail, les lamelles d'encornets, les pommes de terre et les poireaux. Puis ajouter le vin, la crème, assaisonner et cuire 1 heure 30 minutes environ, à feu doux. Remuer régulièrement.
5. Saupoudrer de persil en fin de cuisson.

*La cuisine est un très joli défaut!*

# Huitres de Thau chaudes aux herbes

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



*Débutant*



0:25H



4



Moyen

*La cuisine est un très joli défaut!*



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

  
**MINISTÈRE  
DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNION EUROPÉENNE

**l'Europe  
s'engage**  
en France  
avec le **FEAMP**



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Huîtres chaudes de Thau aux herbes

## Ingrédients

12 Huîtres de Thau N°2

50g de beurre demi-sel ramolli

Plusieurs brins de persil et de coriandre

3 échalotes

1/2 citron

Poivre

Du gros sel

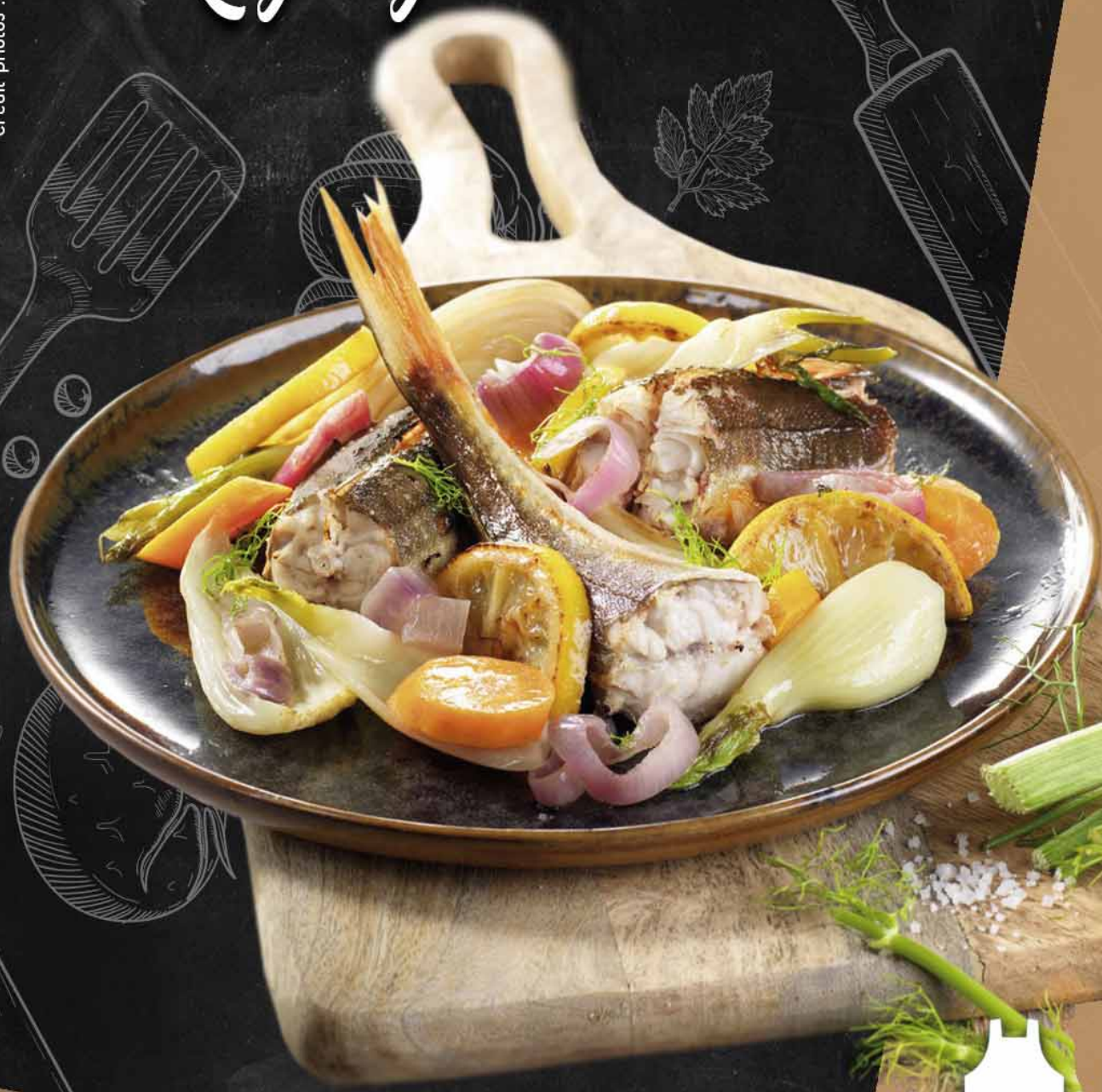
1. Préchauffer votre four à 200°. Eplucher et émincer finement les échalotes. Laver et ciseler finement le persil et la coriandre.
2. Dans un bol, mélanger le beurre, les échalotes, le persil et la coriandre. Poivrer et mélanger.
3. Ouvrir les huîtres et jeter l'eau, puis décoller l'huître.
4. Déposer les huîtres dans un plat, sur un lit de gros sel. Couvrir les huîtres de préparation, puis mettre au four pendant 8 minutes.

Au moment de servir, déposer quelques zestes de citron.

A servir chaud.

*La cuisine est un très joli défaut!*

# Rouget grondin en cocotte



Amateur



0:45H



4



Eco

*La cuisine est un très joli défaut!*



# Rouget grondin en cocotte

## Ingrédients

- 4 grondins de Méditerranée parés et coupés en tronçons par votre poissonnier
- 4 carottes moyennes
- 4 échalotes
- 2 bulbes de fenouil
- 1 citron non traité
- 50 cl de vin blanc sec
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Laver les légumes, découper le fenouil en quartiers, couper les carottes pelées en rondelles et émincer les échalotes pelées.
3. Verser l'huile d'olive dans la cocotte, y ajouter les légumes, mélanger et laisser cuire 15 minutes à couvert.
4. Ajouter le poisson, le citron non pelé en rondelles et le vin blanc.
5. Saler, poivrer, mélanger et laisser cuire encore 15 minutes à 180°C.
6. Servir chaud.

*La cuisine est un très joli défaut !*

# Huitres de Thau safranées au roquefort

Crédit photos : PAVILLON FRANCE



Expert



0:25H



4



Elevé

*La cuisine est un très joli défaut!*



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN POUR LES AFFAIRES MARITIMES ET LA PÊCHE

# Huitres de Thau safranées au roquefort

## Ingrédients

16 huîtres de Thau N°2

150g de pointes d'asperges

40g de chapelure de pain

40g de roquefort Papillon

Entre 6 et 12 pistils de safran

3 cuillères à soupe de crème épaisse

Poivre

1. Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole jusqu'à ébullition et plonger vos asperges coupées pendant 10 min.
  2. Pendant ce temps mixer la chapelure avec le roquefort Papillon pour obtenir une chapelure parfumée au roquefort.
  3. Ouvrir vos huîtres.
  4. Récupérer l'eau des huîtres et la verser dans un blender, y ajouter les asperges cuites, la crème épaisse, le safran et le poivre, mixer jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.
  4. Napper vos huîtres de votre crème d'asperges et saupoudrer de chapelure.
  5. Placer dans un ou plusieurs plats les huitres et enfourner à 240°C pendant 10 minutes.
- A servir chaud.

*La cuisine est un très joli défaut!*