

Philippe Cerfeuillet

Je cuisine ma pêche en mer

Cabillaud, merlu, maquereau, daurade, thon, lieu, bar,
sardine, vieille, sar, muge, girelle, tacaud...

Photographies et stylisme
Sébastien Merdrignac

Éditions **QUEST-FRANCE**

Faire son fumet de poisson

Pour 4 personnes

La tête et les arêtes
de poisson
100 g d'échalotes
100 g de carottes
100 g d'oignons
60 g de beurre
1 bouquet garni
(queues de persil, thym,
laurier)
Poivre
PAS de sel

Préparer les éléments

- Couper les arêtes en morceaux, retirer les œufs de la tête du poisson et les laver sous un filet d'eau froide en discontinu.
- Éplucher les échalotes et l'oignon, les laver et les hacher.
- Éplucher les carottes, les laver et les couper en fines rondelles.

Réaliser le fumet de poisson

- Prendre une casserole, la mettre sur le feu et ajouter le beurre. Lorsqu'il est fondu, ajouter les échalotes et les oignons hachés, les rondelles de carottes, faire revenir le tout sans coloration. Ajouter les arêtes et la tête du poisson et les faire suer sans aucune coloration. Ajouter 1,25 l d'eau froide. Mettre le bouquet garni et assaisonner avec le poivre.
- Porter à ébullition et faire frémir 20 à 25 min à feu doux.
- Prendre une passoire très fine et passer au travers de celle-ci le fumet de poisson qui vous servira de base pour réaliser vos sauces.

On ne met jamais de sel dans un fumet, car, au moment de faire la sauce, on le fait réduire et cela concentre les saveurs.



Pizza à la daurade et au fromage de chèvre

**Pour 8 personnes
en entrée ou 4 en plat**

**Temps de préparation :
30 min**

Temps de cuisson : 18 min

2 pâtes à pizza
50 cl de coulis de tomates
2 daurades de 350 à 400 g
environ
1 oignon
1 carotte
20 cl de vin blanc
Un bouquet garni
2 fromages de chèvre
Valençay demi-sec
Sel
Poivre en grain
Poivre

Préparation

- Écailler et vider les daurades et les laver.
- Préparer un court-bouillon : dans une grande sauteuse, verser le vin blanc, déposer les daurades. Si le vin blanc ne couvre pas le poisson, rajouter de l'eau froide jusqu'à hauteur. Ajouter les carottes coupées en rondelles, les oignons coupés en morceaux et saler. Porter à ébullition et cuire le poisson une dizaine de minutes. Le laisser refroidir dans le court-bouillon. Lorsque le court-bouillon est froid, retirer le poisson et l'émietter. Le réserver dans un grand bol.
- Couper les fromages en forme de pyramide en tranches (en faire 5 par fromage).
- Préchauffer votre four à 200 °C (th. 6-7).
- Prendre les deux pâtes à pizza, les mettre dans les moules, étaler le coulis de tomate sur toute la surface des deux pizzas, poser les cinq tranches de fromage de chèvre en étoile sur chaque pizza et saupoudrer de miettes de poisson. Saler et poivrer.
- Cuire 8 à 10 min au four.

Vin conseillé : un bourgogne aligoté



Pavé de loup de mer (bar) au caramel de citron

Pour 4 personnes

Temps de préparation :
35 min

Temps de cuisson : 15 min

4 pavés de loup de mer avec
la peau de 160 à 180 g
2 citrons non traités
60 g de sucre en poudre
4 feuilles de laurier
8 petits brins de thym
100 g de beurre
Fleur de sel de Guérande
Poivre

Préparation

- Laver les citrons, presser le jus d'un citron dans un bol. Couper l'autre citron en huit rondelles de même grosseur.
- Faire trois entailles parallèles sur le côté peau des pavés de poisson afin d'y insérer en alternant les brins de thym et la feuille de laurier.
- Dans une poêle, faire fondre 1/3 du beurre et faire colorer légèrement les tranches de citron.
- Dans une autre poêle, faire fondre 1/3 du beurre, et faire cuire le poisson 2 à 3 min de chaque côté en commençant par le côté peau. Maintenir les pavés au chaud et assaisonner.
- Faire un caramel avec le sucre et ajouter le jus de citrons et le reste de beurre.
- Passer ensuite les tranches de citron afin de les imprégner de caramel. Les retirer sur un papier cuisson en les maintenant au chaud.
- Faire des traits de caramel sur le bord de vos assiettes, mettre le pavé côté chair sur l'assiette, décorer avec deux tranches de citron et verser le reste de caramel.

Vin conseillé : un côtes-du-roussillon blanc





Table des recettes

Poisson de la recette **surligné**

Autre(s) poisson(s) adapté(s) à la recette (*entre parenthèses*)

Techniques

Habiller le poisson

et lever ses filets • 6

Faire son fumet de poisson • 8

Recettes

Amuse-bouches et entrées

Cake au **cabillaud** (*merlu*)

et aux langoustines • 12

Ceviche de **daurade blanche** • 14

Maquereaux (*sardines*) marinés à

l'estragon • 16

Rillettes de **maquereau** (*sardine*) • 18

Pizza à la **daurade**

et au fromage de chèvre • 20

Salade tiède de **vieille** (*merlu, cabillaud*)

aux lentilles • 22

Plats

Bar en croûte de sel • 24

Brandade de **merlu** (*cabillaud*)

au fromage de chèvre • 26

Brochettes de **thon** au lard fumé

à la plancha sauce cresson • 28

Daurade en croûte • 30

Escalope de **sar** au vin blanc • 32

Filet de **lieu jaune** (*cabillaud*)

aux agrumes • 34

Filet de **merlu** (*cabillaud*)

façon *fish and chips* • 36

Filet de **merlu** (*cabillaud*)

sauce béarnaise • 38

Filet de **muge** (*mulet*) au citron vert
et au gingembre • 40

Filet de **vieille** (*merlu, cabillaud*)

à l'oseille • 42

Girelle au barbecue • 44

Girelle aux épinards

et aux champignons des bois • 46

Gratin de **tacaud** • 48

Longe de **thon** marinée et rôtie • 50

Maquereaux (*sardines*) à la plancha • 52

Maquereaux (*sardines*) au vin blanc

et à la tomate • 54

Merlu (*cabillaud*) en croûte

de crumble • 56

Papillote de **daurade**

à la provençale • 58

Papillote de **bar** au fenouil • 60

Papillote de **cabillaud** (*merlu*)

au fromage de chèvre • 62

Papillote de **maquereau** (*sardines*)

au vin blanc • 64

Pavé de **cabillaud** (*merlu*)

et courgettes au pesto • 66

Pavé de **cabillaud** (*merlu*)

sauce granny-smith

et Saint-Jacques • 68

Pavé de **loup de mer** (*bar*)

au caramel de citron • 70

Thon à la méditerranéenne • 72

Thon au citron vert à la plancha • 74

Thon mi-cuit aux agrumes • 78