

# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>8</b>
Le poisson, c'est bon pour la santé ! .....	8
Se régaler sans se ruiner... ..	8
Éviter les diverses pollutions... ..	12
Arrêtons de piller les océans !.....	15
Pour bien consommer le poisson.....	17
Le poisson frais.....	18
Critères de choix.....	19
<b>● Avec du poisson frais .....</b>	<b>21</b>
Filets de rougets sauce balsamique.....	22
Dorade aux patates nouvelles et tomates cerise .....	25
Soupe rouge de petits poissons .....	26
Saumon <i>gravlax</i> .....	27
« Grosse bête » farcie (1).....	31
« Grosse bête » farcie (2) (version eau douce).....	32
Poêlée d'anchois frais à l'italienne.....	35
Orphie au cidre et aux échalotes .....	36
Gros poisson rôti aux poireaux, sauce crémeuse facile.....	39
<i>Bone broth</i> de parures de poisson.....	40
Chinchards en <i>ceviche</i> traditionnel péruvien.....	41
Grand merlu au court-bouillon.....	42
Dorade grise au parfum des calanques.....	45
Petite bouillabaisse au grondin.....	46
Lieu jaune en court-bouillon printanier, mayo paprika.....	49
Merlans rôtis aux oignons, citron et vin blanc .....	50
Blanquette de la mer .....	52
Vieille braisée au four.....	54
<i>Sashimi</i> de truite à l'avocat et fenouil frais .....	57
Rôties de truite à l'oignon de Roscoff .....	59
Maquereaux au vin blanc... mais pas en boîte ! .....	60
Bogues en rougail.....	63
Saumons de fontaine au <i>pesto rosso</i> et pistaches .....	64
Sardines farcies à l'oseille, pain grillé et parmesan .....	66
La vraie sole meunière .....	69
Capelans poêlés à la persillade.....	71
Tian de poisson aux aubergines et parmesan.....	72

## ● Avec des « fruits » de mer ..... 75

Calmars à picorer .....	76
Potage de coques légèrement crémé.....	77
Bulots (ou bigorneaux) au bouillon .....	78
Clafoutis de moules à la sauce tomate et champignons frais .....	81
Brochettes de l'océan .....	82
Moules de bouchot coco-gingembre .....	85
Petites gaufres apéritives (crevettes grises et sarrasin).....	86
Tourteau, tout simplement .....	89
« Crabe mimosa » et guacamole au citron vert .....	90
Grosses crevettes marinées, pomelo rose, crème de ciboulette .....	91
Riz espagnol aux fruits de mer .....	92
<i>Sushi-cakes</i> aux gambas.....	95
« Brûle-doigts » d'amandes de mer à la bière blanche .....	96
Poêlée de coques aux quenelles et tomates cerise .....	99
Beignets de crevettes « express » (et sans friture !) .....	100
Brouillade de pétoncles aux pointes d'asperges .....	102
Praires marinières.....	103
Poulpe en salade .....	105
<i>Pasta alle vongole</i> .....	106

## ● Avec des produits de la mer surgelés ..... 109

Mousse de colin aux légumes.....	111
Gratin de pâtes crémeux au colin et poireaux .....	112
Dos de cabillaud tombée d'herbes, algues et légumes .....	115
Coquilles « Sans-Jacques » .....	116
Poisson en croûte .....	117
Limande « meunière » au pistou .....	121
Tourte-crumble au blé noir (qui déchire...).....	122
Parmentier d'églefin .....	125
Nuggets faciles (sans friture).....	127
Croquettes aux herbes.....	128
Galantine de saumon pistachée .....	131
Burgers faciles de saumon sauvage .....	132
Mi-cuit de saumon bio laqué, wasabi.....	134
Pâté de poisson du tonnerre de Brest ! .....	135

## ● Avec du poisson fumé ..... 136

<i>Kedgeree</i> à ma façon .....	138
Brandade irlandaise .....	140
Tartare lyonnais de hareng fumé.....	141
Harengs marinés.....	143
« Makis-pain de mie » au haddock et à l'avocat .....	144
<i>Scottish Cullen Skink</i> .....	146
Crème de truite à l'échalote .....	149
<i>Carrot-cake</i> salé aux « lardons » de la mer .....	151
Rillettes de maquereau fumé « à la fourchette » .....	152
<i>Smørrebrød</i> .....	154

<i>Konkoé</i> .....	157
Riz aux sprats, au fenouil et aux œufs.....	159
<b>● Avec du poisson en conserve .....</b>	<b>161</b>
Croûte fine au thon, champignons frais et ail des ours .....	162
Beurre de sardines aux oignons confits .....	165
Accras de thon listao à la provençale .....	166
Bruschettas au thon, fondue d'oignons, basilic et tomates cerise.....	169
La sauce crémeuse au thon de Jean .....	170
Pâtes fraîches aux anchois doux, parmesan et persillade .....	173
Tourte rigolote aux ingrédients du placard .....	174
Crème d'artichauts au thon blanc.....	177
Lasagnes « magiques » à la soupe de poisson .....	179
<i>Conchiglioni</i> farcis aux herbes et aux calmars .....	180
Risotto aux légumes primeurs et moules à l'escabèche .....	183
Rillettes de thon, les innombrables variantes ! .....	185
Galettes de sarrasin « terre et mer ».....	187
Pain perdu du vendredi .....	188
Fine omelette aux crevettes et chou chinois .....	189
<b>● Avec des « légumes » de la mer .....</b>	<b>191</b>
<i>Pasta</i> au « pistou » de la mer .....	192
Velouté de légumes à la dulse .....	195
<i>Coleslaw</i> de la mer .....	196
Salade de salicorne aux patates nouvelles .....	199
Tartare de dulse .....	200
Crème de laitue de mer au basilic et chèvre frais.....	203
Pizza « du pêcheur bredouille ».....	204
Nouilles soba et haricots de mer sautés .....	205
<b>● Quelques sauces et assaisonnements</b>	
<b>qui vont bien.....</b>	<b>207</b>
Mayonnaise citron et huile d'olive .....	208
Sauce aioli .....	210
Beurre d'anchois .....	211
<i>Ladholemono</i> .....	211
<i>Amplouada</i> .....	212
Sauce verte.....	213
Sauce hollandaise très simplifiée.....	215
Sauce américaine : la vraie, aux étrilles ! .....	216
« Chantilly » salée coco-citron-gingembre.....	219
<b>Annexes.....</b>	<b>220</b>
Index des poissons et produits de la mer .....	220
Bonnes adresses.....	222