

COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

TECHNIQUES ET RECETTES

Philippe Emanuelli
Mariel Paquay
Frédéric Raevens

Racine

**« Je voudrais que la mer fût
tout près de ma porte,
les petits poissons touchant
le seuil, et les coquillages
collés à la pierre du foyer. »**

Prière des pêcheurs du Cap-Sizun

CONTIENT :

Chassez le naturel, il revient par la plage. | 8

« Si j'aurais su, j'aurais pas venu » | 11

Sites de cueillette | 15

L'équipement du pêcheur à pied | 16

CLASSIFICATION | 19

INDEX VISUEL | 25

RECETTES | 77

Crustacés | 78

Mollusques céphalopodes | 139

Gastéropodes | 175

Bivalves | 199

Échinodermes, actinies, ascidies | 273

LA CUISINE À LA PLAGE | 287

DANS LE PÊCHON TOUT EST BON | 301

LES BONS OUTILS | 325

L'ART ET LA MANIÈRE | 333

GLOSSAIRE | 359

INDEX DES RECETTES | 383

INDEX DES NOMS LATINS | 388

BIBLIOGRAPHIE | 390

Chassez le naturel, il revient par la plage.

Le bord de mer a toujours joué ce rôle particulier de portail fantasmagorique, vers ce qui semble être aujourd'hui l'un des derniers retranchements du sauvage. Une interface tangible entre l'homme qui mange et la nature qui produit.

Les ressources naturelles du littoral, maîtrisées ou non par les pratiques culturelles, font participer dans leur économie, directement ou indirectement, une bonne partie des populations vivant le long des 89 000 km de côtes européennes.

Parmi ces ressources, les coquillages et les crustacés tiennent leur place. Les activités liées à la cueillette, à la culture, à la pêche et à la transformation de ces produits, alimentent une économie le plus souvent artisanale, locale, voire durable (pour autant, tout n'est pas rose, même pour la crevette, qui enregistre de bien sombres records, de pêche, et de consom

mation). Sans compter la pêche de loisir, familiale ou sportive, qui draine régulièrement sur l'estran une cohue bariolée, de locaux et de touristes.

Ce livre présente une liste non exhaustive, mais assez complète des coquillages et crustacés régulièrement disponibles sur les marchés européens, à la côte comme à la ville, et susceptibles de se retrouver un jour dans votre assiette. Nous avons écarté les espèces menacées (comme la cigale de mer) et celles dont la pêche se révèle trop destructrice (la datte de mer est encore braconnée à la dynamite en Méditerranée), mais présenté sans hésiter des espèces très communes mais peu distribuées, comme la crépidule, ou la patelle.

Breton d'origine, élevé au bigorneau et à la langoustine, je pense posséder une bonne expérience de ces produits. Néanmoins, la pratique assidue qui a accompagné la construction de ce livre, n'a manqué ni de me surprendre, ni de m'enthousiasmer, tant la variété et l'originalité des saveurs m'ont semblé inépuisables. J'espère que cet enthousiasme sera contagieux.



HOMARD BLEU | Homarus gammarus
MARS▷JUIN

L'explorateur des
William Beebe, il
en a 400 mètres.

Par 30 m
qui se ble
emerand
bien. La
univer
Com
quel
pays
plus
bl
d

sous la mer une lumière
les couleurs, c'est à dire
be comme celle du soleil
montilles + ont des ombres
apprennent à compter des

La lumière arti-
cuelle
étaient
pes. Ce
est des
ementait
médure

étaient communément photographiés par
l'intermédiaire de l'appareil photographique
ou même d'un tel ou tel système de
long. Chaque de ces deux systèmes
avait pour lui un homme spécialement
Un homme spécial, le commandant
l'expédition, le même, maintenant l'appareil
Cela a été réalisé dans une autre
manière. Cette fois, pendant qu'il a
système de lumière et de caméra, il a
l'autre dans l'eau avec les plongeurs. Il a
est l'un des plus beaux moments
complètement complet. C'est la seule fois
complet et d'un appareil qui n'est
pas un appareil photographique, car l'appareil

Avant la plongée
boîte-photos. Etc.



COQUILLE SAINT-JACQUES | Pecten
maximus OCTOBRE▷MARS

ANATOMIE DU TOURTEAU

1 DACTYLES

Ce sont la partie mobile des tenailles. Elles contiennent une chair molle et fade peu intéressante. Vous pouvez l'éliminer après cuisson, sauf si vous devez présenter les pinces décortiquées entières.

2 MANDIBULES

Ce sont deux petites plaques articulées, qu'il faut retirer.

3 BOUËT

C'est la partie beige et crémeuse et, chez le mâle, le corail, d'un beau vert très foncé qui devient rouge orangé après cuisson. Réservez-la, elle est délicieuse. Lorsque vous séparez le haut de la carapace (céphalothorax) du reste de l'animal, une partie du bouët y reste attachée. Récupérez-la.

4 PINCES

Parties les plus charnues. Pour les casser, tapez avec un objet suffisamment lourd (petit marteau, casse-noisettes) sur ces points précis (★) des jointures.

5 BRANCHIES

Elles filtrent l'eau pour en capter l'oxygène. Elles ne sont pas comestibles, retirez-les.

6 PATTES MARCHEUSES

Voire nageuses chez l'étrille ou le crabe bleu. Il faut les casser pour en retirer la chair. La dernière paire de pattes, légèrement orientée vers l'arrière, sert, chez la femelle, à répartir la semence du mâle sur ses œufs, qui se situent sous l'abdomen.

7 ABDOMEN

Inexistant chez le mâle, il se présente sous la forme d'une grosse écaille mobile chez la femelle, tapissée de soies brunes. Enlevez-la avant de séparer le thorax. Sous cette écaille se trouve un des centres nerveux de l'animal. Percez-le avec une grosse aiguille et il meurt instantanément.

★ ARTICULATION DES PINCES





Homard rôti, myrtilles à la syrah

Pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

1 homard de 1 kg

20 g de myrtilles séchées

1 cuillerée à café de sucre en poudre

¼ litre de vin de syrah

1 échalote

1 cuillerée à café de vinaigre balsamique

1 noix de beurre

Huile d'olive

Couvrez les myrtilles d'eau sucrée.

Faites chauffer le gril du four.

Fendez le homard en deux. Retirez la poche de gravier et l'intestin, placez les deux moitiés dans un plat, partie coupée vers le haut, badigeonnez d'huile et enfournez pour 8 minutes.

Pendant ce temps, pelez et émincez l'échalote. Faites-la suer dans une petite casserole dans un peu d'huile puis versez le vin rouge. Laissez réduire jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques cuillerées de liquide.

Ajoutez le vinaigre balsamique, les myrtilles et 1 cuillerée à café d'eau de trempage.

Montez la sauce au beurre : ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux en faisant des « 8 » avec un fouet.

Sortez les homards du four, dressez-les sur assiette et nappez de la sauce vin rouge-myrtilles.



Couteaux ficelés

Pour 4 personnes

Trempage : 20 minutes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

20 couteaux

200 g de chair à saucisse

1 tranche de lard fumée découennée

1 botte de persil, 2 tranches de pain rassis

Quelques branches d'origan frais

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre, ficelle de cuisine

Faites dégorger les couteaux dans de l'eau salée pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, préparez la farce : faites rissoler la chair à saucisse, 5 bonnes minutes. Hachez-la, hachez le lard, le persil éffeuillé et le pain rassis. Mélangez le tout avec la farce et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 220°C. Rincez les couteaux à l'eau claire. Glissez la lame pointue d'un petit couteau d'office le long de la coquille des couteaux pour les ouvrir sans défaire les valves.

Étalez de la farce sur chaque coquillage, placez une branche d'origan dans la longueur, et refermez-le avec de la ficelle de cuisine. Cuire au four 10 minutes.

Pour ficeler facilement vos couteaux, vous pouvez utiliser le nœud de cabestan, mais un nœud simple fait aussi bien l'affaire. Dans tout les cas, ne serrez pas trop pour faciliter la cuisson.



Pied-de-cheval, groseilles et cassis

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Macération : 1 heure

4 huîtres plates sauvages « pied-de-cheval »

1 petite poignée de cassis

4 branches de groseilles

5 cl de vinaigre de vin blanc doux

5 cl de vin blanc

Poivre

Ouvrez les huîtres en vous servant d'un tissu épais (pour ne pas vous blesser) et d'un bon couteau à coquillages. Les huîtres sauvages sont particulièrement résistantes.

Éliminez la première eau puis réservez-les au frais.

Égrappez les groseilles, mélangez-les avec le cassis, le vinaigre et le vin blanc. Laissez macérer pendant 1 heure.

Servez les huîtres dans leur coquille avec une bonne cuillerée de fruits macérés. Poivrez généreusement.

La vitamine B12 (huître) et la vitamine C (cassis) font de cette recette un compagnon de lendemain de fête idéal (outre l'effet dynamisant de ces ingrédients, il semblerait que ces vitamines aient une influence positive sur les symptômes de la « gueule de bois »).

LES BONS OUTILS

1

Kit de préparation
DES OURSINS

2

Kit de préparation
DES BIVALVES

3

Kit de préparation
DES HUÎTRES

4

Kit de préparation
DES COQUILLES SAINT-JACQUES

5

Kit de préparation
DES MOLLUSQUES

6

Kit de préparation
DES ORMEAUX

7

Kit de préparation
DES CRABES



