RETOUR DE PÊCHE
les bonnes recettes

GODAILLE.COM

POISSONS FRAIS ⚓ ARMEMENT CHERBOURGEOIS

Saint Pierre à l'oseille

by Sophie

⚓ ***Ingrédients :***

- 4 filets de St Pierre
- 1 gros bouquet d'oseille fraîche ou 1 petit bocal de purée d'oseille
- 1 sachet court bouillon Albert Menés
- Riz long
- Sel, Poivre
- Crème fraîche

Faire fondre l'oseille fraîche dans une noisette de beurre, sel, poivre, crème.

Faire mijoter le court bouillon au moins 30 minutes avant de mettre le poisson.

Conseil du Chef

Toujours mettre du poivre concassé dans le court bouillon.

Nous vous conseillons le court bouillon Albert Menés.

Pour accompagner votre repas :
Vin Bio et sans soufre Domaine de l'R/SO_2 Frédéric Sigonneau

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Matelote de roussette à la Grandcopaise

⚓ ***Ingrédients :***

- 1 kg roussette
- 1 kg pommes de terre
- 2 oignons
- 1 bouquet de persil
- Beurre
- 50 cl vin blanc sec ou cidre brut Normand
- Sel, poivre noir

Nettoyer et couper la roussette en tronçon de 6/7 cm

Peler et couper en lamelle de 0,5 cm de large les pommes de terre

Dans une cocotte : Mettre dans le fond une couche de roussette puis une couche de lamelle de pommes de terre de l'oignon émincé, du persil haché.

Remettre une couche de roussette, de pomme de terre, d'oignon et de persil. Quand tous les ingrédients sont mis dans la cocotte, saler et poivrer.

Ajouter 3 ou 4 gros morceaux de beurre

Mettre le vin blanc et ajouter de l'eau jusqu'à presque la dernière couche.

Couvrir et faire cuire à feu doux au moins 20 min

Quand les pommes de terres sont cuites, la matelote est prête !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Encornets farcis

by Mamie Coco

Ingrédients :

- 6 encornets 300 g
- 4/5 gousse d'ail
- 2 échalottes
- 1 bouquet persil
- Mie de pain
- 15 cl de lait
- 2 jaunes dœuf
- Tomates pelées
- Vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Après avoir épluché les encornets, garder les tentacules, petites ailes et deux encornets entiers pour la farce.

LA FARCE

4/5 gousses d'ail, échalotes, persil, mixer l'ensemble.

Faire tremper la mie de pain dans le lait avec 2 jaunes d'œuf, mélanger le tout et ajouter sel et poivre. Mixer les tentacules, ailes et encornets ajouter l'ail, persil, mie de pain.

Dans une sauteuse mettre de l'huile d'olive et faire revenir la farce.

ENCORNETS

Ensuite, farcir les encornets, puis les fermer avec un pic de bois (cure dents).

Faire revenir dans une cocotte avec des oignons autour.

Puis ajouter des tomates pelées + ½ litre de vin blanc sec. Saler légèrement.

Laisser mijoter entre 45 mn et 1 h. Servir avec du riz pilaf.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Turbot au champagne

by Sophie

⚓ ***Préparation du fumet de poisson :***
Lors de la préparation en filet ou en tronçon de votre Turbot mettre de coté la tête, les bardes et la queue.

Dans un faitout mettre :
- 3 litres d'eau
- 1 bouteille de champagne 75 cl
- Carottes en gros morceau
- Oignons piqués de clou de girofle
- Laurier
- Poivre concassé et sel.

Plonger la tête, les bardes et la queue du Turbot dans le faitout avec tous les ingrédients, recouvrir et faire mijoter à feu doux pendant 5/6 h.Vérifier l'assaisonnement puis filtrer.

CUISSON
Une fois le fumet filtré, plonger le turbot et laisser cuire à feu très doux 15/20 mn suivant la taille des morceaux de poisson. Garder ½ litre du fumé pour la sauce.

SAUCE
Faire fondre du beurre dans une casserole et faire un roux avec la farine.

Monter la sauce en ajoutant petit à petit le fumet de poisson (Il faut ne faut pas qu'elle soit trop liquide). Ajouter des champignons frais coupés en lamelle, 1 CS de jus de citron.

Ajuster l'assaisonnement.

Au moment de servir ajouter de la crème fraîche. Vous pouvez accompagner le poisson d'un riz basmati ou sauvage pilaf.

Conseil du Chef

Pour le vin nous vous conseillons un Sauterne Rouge ou un Chinon Blanc.

Libérez-vous du temps en préparant votre fumet en amont et placez-le au congélateur.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Lotte à l'américaine

by memère Andrée

⚓ ***Ingrédients :***

- Filet de lotte coupée en gros en morceaux
- Huile d'olive
- 3 CS de cognac
- 50 à 75 cl de vin blanc
- Échalote
- Ail (frais ou en poudre)
- Piment d'Espelette (en poudre ou coupé en fines lamelles)
- Concentré de tomates (1 tube).

Faire revenir les morceaux de lotte dans une cocotte dans de l'huile d'olive. Mettre de côté.

Dans la même cocotte remettre un peu d'huile et faire revenir les échalotes. Remettre la lotte et flamber au Cognac.

Mettre le concentré de tomates, déglacer avec le vin blanc, ajouter l'ail, le sel et le piment. Si besoin mettre un peu d'eau.

Couvrir.

Laisser cuire 20 mn à feu doux.

Servir avec du riz blanc.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Soupe "godaille de l'armement"

by Restaurant L'Equipage

⚓ ***Ingrédients :***

- 1,5 kilo de poissons
- 6 tomates
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 branches de céleri
- 1 bouquet garni
- Piment PM
- Graines de fenouil
- Safran
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- 1 CS de farine

Nettoyer, vider les poissons et les couper en gros morceaux. Couper les tomates, le céleri, les oignons et l'ail en petits dés.

Faire un bouillon : 1,5 litre d'eau, ajouter les tomates, le bouquet et le fenouil.

Laisser mijoter 15 mn.

Dans une autre casserole faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail, l'oignon et le céleri, jusqu'à coloration. Ajouter les poissons, faire revenir puis ajouter la farine.

Mouiller avec le bouillon, le safran, sel, poivre. Puis laisser mijoter 20 mm et filtrer.

L'astuce du Chef

Vous pouvez également déguster cette délicieuse soupe chez notre ami du restaurant l'Equipage à Cherbourg.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Rillette de maquereaux

by Sophie

⚓ ***Ingrédients :***

- 1 kilo de maquereaux
- 1 petite boite de St Môret®
- 3 échalotes
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Moutarde à l'ancienne, sel, poivre noir

Nettoyer les maquereaux (vider, couper la tête), les faire cuire au court bouillon pendant 20 min. Les laisser refroidir dans le bouillon

Quand les maquereaux sont refroidis, enlever délicatement la peau et lever les filets avec un petit couteau de cuisine. Enlever la partie marron qui sépare les filets.

Mettre les filets dans un saladier. Quand tout le poisson est épluché et que les arêtes ont été retirées, émietter les filets avec une fourchette

Couper les échalotes et la ciboulette le plus fin possible. Ajouter au poisson dans un saladier.

Mettre le St Môret®, 2 CS de moutarde à l'ancienne et mélanger (attention à ne pas en mettre de trop sinon la rillette perdrait sa consistance et son goût). Saler et poivrer

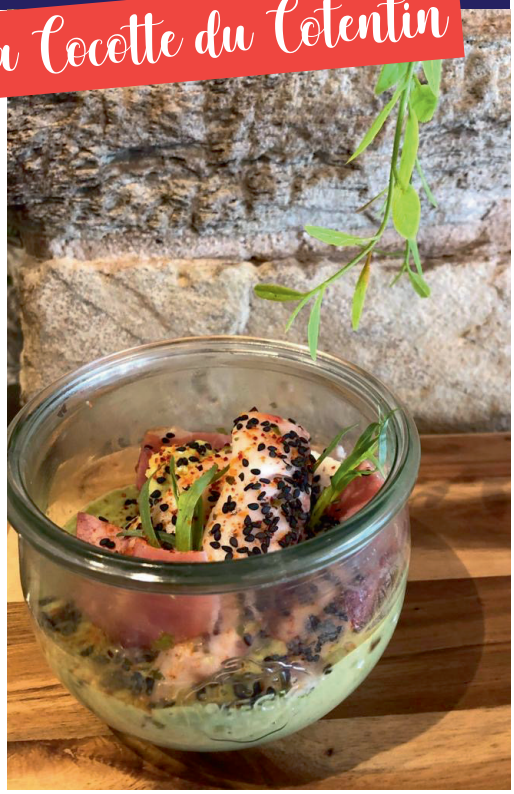
Mettre en ramequin au frigo pendant quelques heures et servir bien frais avec des toasts.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Rouget Barbet et son risotto crémeux

by la Cocotte du Cotentin

Le chef Adrien Burnouf
de "La Cocotte du Cotentin"
Maître Restaurateur à Cherbourg, nous fait
l'honneur de partager sa délicieuse recette.



⚓ ***Ingrédients, Pour 4 personnes :***

- 200 ml de bouillon cube (1 cube =1.4 litre d'eau)
- 350 g de riz arborio (riz à risotto)
- 1 oignon ou 1 échalote épluchée et ciselée
- 10 cl de vin blanc
- 80 g de parmesan râpé
- 40 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin
- Poudre retour des Indes (épices Roellinger)
- 4 tranches de bacon fumée
- 4 filets de rouget barbet
- 2 bottes d'estragon
- 1 L crème liquide

Préparer le bouillon (eau + cube)

Cuire le risotto (riz, échalote, vin blanc, bouillon, en fin de cuisson parmesan, crème et épices).

Préparer la sauce : Mixer l'estragon avec la crème chaude puis assaisonner. Griller le bacon.

Cuire le rouget barbet à basse température (53-54°) au four, pendant 3-4 minutes, c'est un poisson fragile.

L'astuce du Chef

Pour savoir si votre poisson est cuit, piquer une aiguille dans le poisson, si l'aiguille n'a pas de résistance votre poisson est cuit.

Pour dresser le tout, prendre son bocal et déposer le risotto dans le fond, rajouter le filet de rouget sur le risotto, verser la crème d'estragon dessus (environ deux petites louches) et terminer par poser le bacon fumé sur le poisson. Ajouter une branche d'estragon en décoration et dégustez votre cocotte !

Photo et recette - crédit la Cocotte du Cotentin

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Tielle Sietoise

by Pat & Eve

⚓ ***Ingrédients :***

- 500 g de pâte brisée
- 1 kg de tomates
- 1 kg d'encornets
- 15 cl de vin blanc
- 6 gousses d'ail
- 4 oignons
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 1 branche de céleri
- 1 CS de paprika
- 5 CS huile d'olive
- 2 CS sucre roux
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre

Préparation des encornets
Enlever les tentacules, les vider en nettoyant bien l'intérieur et rincer abondamment. Les émincer finement en rondelles, réserver les tentacules entiers.

La garniture
Oter la queue des tomates et les éplucher (20 secondes dans l'eau bouillante, puis les rafraîchir à l'eau froide), les épépiner puis hacher la chair. Eplucher l'ail et oignons et les hacher finement. Emincer le céleri et hacher les olives. Faire revenir dans une sauteuse les encornets avec le céleri, l'ail et les oignons dans 1 CS d'huile d'olive. Mouiller avec le vin blanc, ajouter des tomates, les olives et le sucre.

Faire cuire à feu doux pendant 1 heure, l'appareil (mélange) doit bien compoter, laisser refroidir et assaisonner. Mélanger le paprika dans 1CS d'huile d'olive et réserver.

Montage et cuisson
Diviser la pâte en 2 et étaler 2 disques identiques. Sur une plaque de cuisson, étaler un disque sur du papier sulfurisé. Les garnir du mélange des encornets en laissant 1 cm vide sur le bord. Dorer ce bord libre avec le jaune d'oeuf puis recouvrir avec le 2e disque de pâte en pinçant les bords et en les roulant vers l'intérieur pour un collage hermétique. Appliquer au pinceau sur la tielle le mélange huile-paprika et enfourner 30 mn à 180°C.

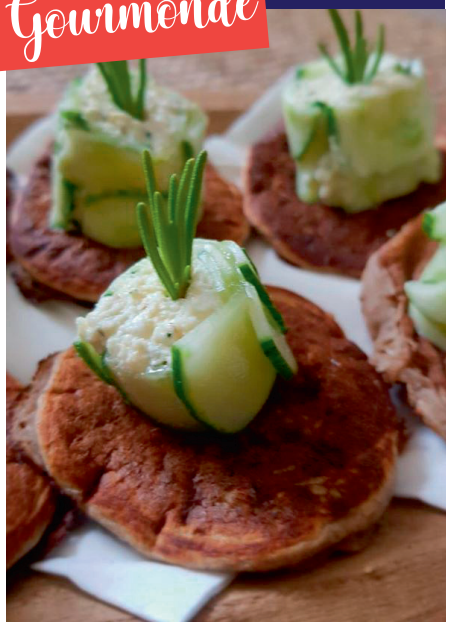
Photo et recette – crédit Pat&Eve

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Makis frais à la limande sole

by Bretonne Gourmonde



⚓ ***Ingrédients pour 12 makis :***

- 250 g de filet de limande
- 50 g de fromage frais carré frais 0%
- Le jus d'½ citron
- ½ concombre
- Sel poivre
- 1 CC de garam masala (épices)
- 1 bouquet garni

Commencer par laver le concombre, utiliser la mandoline pour faire de fines tranches.
Les placer en damier sur papier film.

Faire bouillir de l'eau avec du thym du laurier et plonger les filets pour 3 minutes. Egoutter, réserver.

Zester un demi citron, presser le jus.

Dans un mixeur mettre le poisson, le sel, poivre, les zestes et le jus de citron et le garam masala. Ajouter ensuite le fromage frais.

Mettre dans une poche à douille et déposer le mélange au milieu de la longueur du damier de concombre. Fermer le boudin et laisser 1h-1h30 au frigo.

Sortir le boudin, enlever le film et couper délicatement les makis.

Servir sur des blinis. Bretonne elle n'a pu s'empêcher de les faire au sarrazin.

⚓ ***Ingrédients pour 14 blinis :***

- 1 yaourt blanc ssa
- 1 œuf
- ½ sachet de levure
- 50 g de farine de sarrazin.

Laisser reposer la pâte 30 minutes. Mettre 1 CS sur la poêle. Et c'est parti ! Retourner les blinis quand ils font des bulles.

Pour plus de recettes, rendez-vous sur instagram : Bretonne.Gourmonde

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Photo et recette - crédit Bretonne Gourmonde

Parmentier à l'aile de raie

by Dorian Nieto

La raie :

- 1,5 kg de raie coupée en morceaux
- 3 carottes / 2 oignons / 1 poireau
- 1 bouquet garni
- 1,5 litre d'eau
- 1 kg de parures de poissons
- 20 g de beurre
- 8 tiges de persil
- 2 oignons nouveaux
- 2 CS de câpres
- Sel et poivre

La purée :

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 60 g de beurre
- 20 cl de lait
- Sel et poivre

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux, essayez de couper des morceaux de la même taille, en 2 ou en 4 selon leur taille. Déposez-les dans une casserole d'eau froide salée et faites-les cuire 15 à 20 minutes après ébullition. Égouttez-les, puis écrasez-les à l'aide d'un presse-purée avec le beurre coupé en morceaux, salez, poivrez, puis ajoutez le lait chaud petit à petit jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. N'hésitez pas à ajoutez un peu de lait si nécessaire.

Pelez les carottes, les oignons et le poireau puis coupez le tout en morceaux. Faites revenir les oignons avec le beurre dans une grande casserole à feu moyen pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez les carottes et le poireau, mélangez et laissez revenir le tout 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps. Versez l'eau. Portez à ébullition. Ajoutez le bouquet garni et les parures de poisson. Salez, poivrez. Laissez cuire à petits bouillon pendant 30 minutes environ.

Passez au chinois sans presser au dessus d'une casserole, ajoutez les morceaux de raie, portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Hachez le persil et l'oignon assez finement et les câpres grossièrement. Mélangez le tout puis ajoutez les ¾ de ce mélange dans la purée. Laissez tiédir un peu la raie pour ne pas vous brûler puis enlevez la peau, ça part assez facilement en s'aidant du plat d'un couteau. Enlevez ensuite toute la chair, il n'y a pas d'arêtes ce qui est quand bien agréable. Une fois que vous avez toute la chair, effilochez-la.

Montez alors le parmentier, une couche de purée, une couche de raie, arrosez la raie avec 2 ou 3 CS du bouillon de cuisson et recommencez, finissez par une couche de purée. Enfournez votre plat dans un four préchauffé à 210° pendant une quinzaine de minutes en surveillant la cuisson, il faut que le dessus commence à joliment dorer et que le tout soit bien chaud dedans. Au moment de servir terminez en parsemant le reste de mélange persil/oignon/câpre.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Recette et Photo - crédit Dorian Nieto

Tacos de Merlan

Coleslaw et sauce au yaourt grec

⚓ ***Ingrédients pour le poisson :***

- 1 merlan entier
- 1 filet d'huile végétale
- Un peu de farine
- Sel

⚓ ***Pour les tacos :***

- 4 tortillas de blé
- ¼ chou rouge
- 1 tomate
- 2 branches de persil plat
- 3 CS de vinaigre balsamique
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

⚓ ***Pour la sauce au yaourt :***

- 2 yaourts grecs
- 1 gousse d'ail pressée
- ½ citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel

Mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive et le sel dans un bol.

Réserver au frais.

Emincer finement le chou rouge et le mélanger dans un saladier avec la tomate en dés et le persil haché. Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, sel et poivre.

Réserver au frais.

Lever les filets de merlan et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Assaisonner de sel et les enrober légèrement de farine. Les faire dorer à la poêle avec un filet d'huile, 1 à 2 min de chaque côté.

Garnir les tortillas avec un peu de salade de chou, des morceaux de merlan et la sauce au yaourt. Servir sans attendre.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Recette et Photo - crédit Piment Oiseau

Aile de raie à la crème

Elle & Vire

⚓ ***Ingrédients pour 4 personnes :***

- 1,2 kg aile de raie
- 125 g crème légère et ail confit infusé Elle & Vire
- 25 g câpres
- 2 citrons coupés en rondelles
- Fleur de sel et poivre du moulin
- Ciboulette

Placer les ailes de raie, dans un plat creux.
Saler, poivrer, ajouter le thym et le laurier et un citron coupé en rondelle.

Recouvrir d'eau et cuire au four à 180° 25 minutes environ. Vérifier la cuisson du poisson en enfonçant une pointe de couteau. Dans une casserole, porter à ébullition la crème d'ail, saler, poivrer, ajouter quelques gouttes de jus de citron et bien mélanger. Tailler la ciboulette. Dresser la raie et la crème d'ail.

Vous pouvez déguster ce poisson avec un écrasé de pommes de terre et de chou fleur, un bon légume de saison !

Poissons pêchés par notre Armement Cherbourgeois. Commandez en direct de nos bateaux et faites vous livrer à domicile en 24h*!

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Photo et recette – crédit Elle & Vire

Chaudrée fourasine

by Dorian Nieto

⚓ ***Ingrédients :***

- 1,2 kg de petits poissons mélangés sans les têtes (rouget, rouget grondin, tacaud, petits merlans...)
- 2 calamars
- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 20 g de beurre
- 1 bel oignon jaune
- 4 gousses d'ail non épluchés
- 1 bouquet garni
- 50 cl de vin blanc sec
- 75 cl de fumet de poisson
- ¼ CC de curry en poudre
- 2 tiges de persil
- Sel et poivre

Préparer les poissons, selon leur état, les écailler, les vider puis les couper en tronçons.

Peler l'oignon et le couper en deux puis en fines tranches.

Peler puis couper les pommes de terre en deux puis en tranches, les laisser dans un saladier rempli d'eau froide pour qu'elles ne noircissent pas en attendant de les utiliser.

Faire revenir l'oignon dans une grande casserole avec le beurre en remuant régulièrement pendant environ 5 minutes juste le temps qu'ils commencent à peine à dorer.

Ajouter les tronçons de poissons dans la casserole et les faire colorer rapidement sur les deux faces. Ajouter les gousses d'ail, le bouquet garni, le vin blanc, le fumet de poisson et le curry, saler, poivrer. Ajouter aussi les pommes de terre, porter le tout à ébullition puis baisser le feu et faire cuire 20 à 25 minutes.

Pendant ce temps laver le calamar, le vider puis le couper en tranches. L'ajouter dans la casserole 5 minutes avant la fin de la cuisson de la chaudrée.

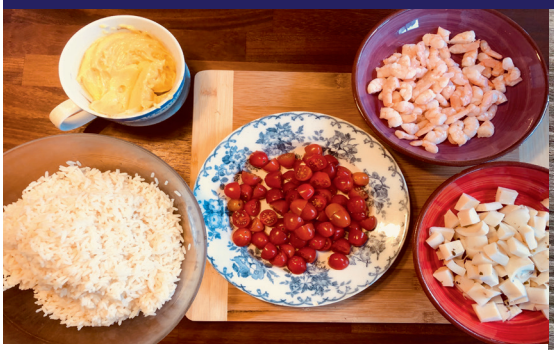
Au moment de servir parsemer le persil effeuillé ou grossièrement haché sur les assiettes.

CS : Cuillère à Soupe - CC : Cuillère à Café

Recette et Photo - crédit Dorian Nieto

Salade de seiche

by Annie



⚓ ***Ingrédients :***

- 1 kg blanc de seiche
- Bouquet garni
  (pour poisson de Albert Menes)
- Crevettes roses cuites
- Riz basmati
- Tomates cerises
- Mayonnaise maison
- Vinaigre de cidre

Cuire les blancs de seiche 45 mn afin de les rendre tendres. Les agrémenter d'un bon court bouillon.

Laisser refroidir dans le court bouillon pour faire infuser les saveurs. Puis les couper en cube.

Cuire du riz basmati. Couper les crevettes cuites en 2/3 morceaux. Ajouter quelques tomates cerises coupées en deux.

Dans un grand saladier mélangez l'ensemble avec de la mayonnaise de préférence maison, du sel du poivre et un filet de vinaigre de cidre. Placer la salade au réfrigérateur et déguster quelques heures après.

Conseil du Chef

Nous vous conseillons le bouquet garni pour poissons Albert Menes.

Sole à la bière

by la Godaille

⚓ ***Ingrédients :***

- 2 soles en filets
- 1 oignon Rose
- 1 bière blonde ou ambrée "les travailleurs de l'amer"
- Beurre
- Crème
- Sel & poivre
- Riz

Rouler les filets de sole et mettre un pic en bois. Les mettre dans un plat avec de l'oignon coupé en fine lamelle.

Mettre du beurre, une demi bouteille de bière, du sel et poivre.

Mettre au four 200°C pendant 15 minutes.

Vérifier la sauce pendant la cuisson, ajouter de la bière si besoin.

Au bout de 15 minutes, mettre de la crème et laisser mijoter 5 minutes.

Servir avec du riz.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

L'ÉQUIPE GODAILLE VOUS
REMERCIE DE VOTRE FIDÉLITÉ !

Bon appétit

GODAILLE.COM
POISSONS FRAIS ⚓ ARMEMENT CHERBOURGEOIS

Armement Cherbourgeois