

Henri Pellen

Je cuisine ma pêche à pied

Conseils de pêche et recettes

Photographies
Bernard Galeron

Editions OUEST-FRANCE



Sommaire

Préface • 4

Le jour des grandes marées • 6

Quelques conseils utiles pour la pêche à pied • 10

Comment ouvrir... • 12

Amandes de mer • 14

Berniques • 16

Bigorneaux • 20

Coques • 24

Huîtres • 28

Moules • 34

Noix de Saint-Jacques • 38

Ormeaux • 44

Palourdes • 48

Pétoncles • 58

Pieds-de-couteau • 62

Praires • 68

Tellines • 72

Vernis • 74

Cotriade • 76

Quelques conseils utiles pour la pêche à pied

Tout d'abord, vérifier la météo, l'horaire de la basse mer (mairie de la commune, journaux, l'almanach des marées ou encore internet) car souvent des novices se font piéger par la montée des eaux.

Renseignez-vous sur l'état sanitaire des sites que vous convoitez auprès de la capitainerie du port ou à défaut de la mairie, veillez à ne pas être dans

une période d'interdiction de pêcher qui peut être en vigueur lorsqu'un coquillage est contaminé par une bactérie, ou dans une zone où l'eau n'est pas très bonne (classement C ou D).

Respectez les saisons et les autorisations de pêche qui peuvent varier selon les coquillages.

Les quantités et les tailles sont réglementées (exemple : les ormeaux très recherchés sont soumis à une réglementation stricte, 20 pièces par personne et par jour, 9 cm de diamètre minimum).

Les huîtres elles, sont excellentes dans les mois en « r » (octobre) et à éviter en plein été (elles seront grasses et laiteuses).





Avec toutes ces recommandations, vous voilà averti, soyez en forme, c'est primordial.

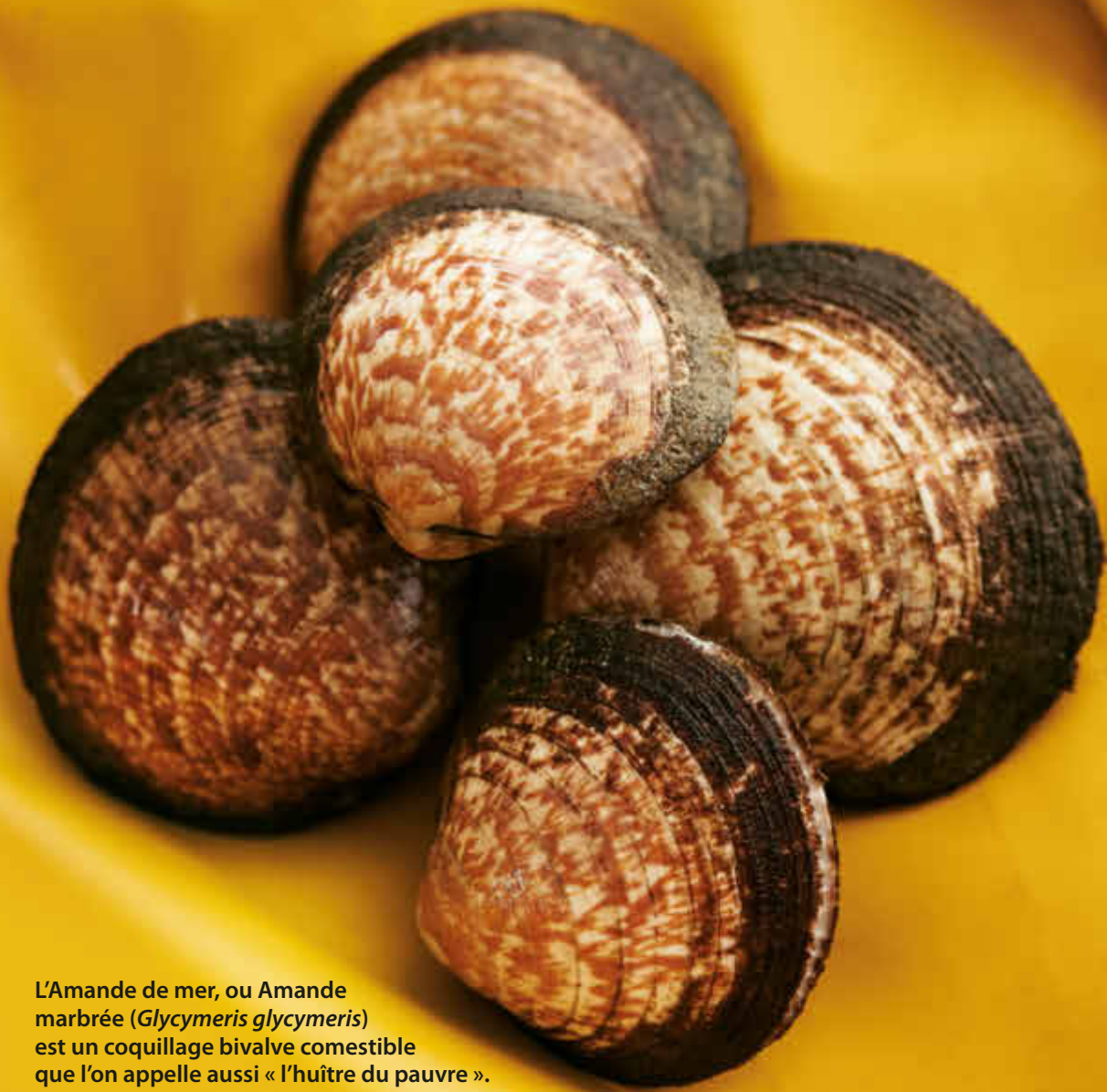
Équipez-vous de vêtements adaptés, d'un téléphone et d'une montre, **baskoden** (panier en jargon breton) sous le bras, gants, bottes aux pieds ou cuissardes si vous vous aventurez en eau plus haute, vous êtes paré.

À vous le plaisir de la trouvaille que vous pourrez cuisiner de retour à la maison.

Mais attention à respecter la nature, ayez le réflexe éco-responsable, les cailloux retournés seront replacés dans leur position initiale. Ainsi l'espèce pourra continuer à pérenniser.

Enfin n'oubliez pas que la mer a ses pièges, mais qu'il vaut mieux se faire pincer par un crabe que par un policier maritime.





L'Amande de mer, ou Amande marbrée (*Glycymeris glycymeris*) est un coquillage bivalve comestible que l'on appelle aussi « l'huître du pauvre ». On la trouve dans le nord-ouest de l'Atlantique et parfois en Méditerranée

Synonyme : *Pectunculus glycymeris*.

Aux mois de mai et de juin ce coquillage est au mieux de sa forme, mais on le trouve également sur les étals à toutes les époques de l'année.

Amandes de mer en croûte de blé noir

Pour 4 personnes

- 4 douzaines de belles amandes,
- 500 g de beurre demi-sel
- 400 g de farine de blé noir
- Sel et poivre

Préparation

- Faire ouvrir les amandes à la vapeur.
- Mélanger le blé noir et le beurre avec le sel et le poivre.
- Laisser reposer la pâte au frigo pendant 1 h environ.
- Laisser les amandes refroidir.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte.
- Couper à l'emporte-pièce la pâte au diamètre des coquillages.
- Préchauffer le four à 220 °C (th. 7).
- Mettre les amandes avec de la chapelure au four pendant 10 min.
- Servir aussitôt.



Spaghetti à l'encre aux coques et piment oiseau

Pour 4 personnes

- 500 g de spaghettis à l'encre
- 1 kg de coques
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 piments oiseau
- Gros sel
- Sel fin
- 2 cuillerées à soupe de sauce tomate ou, à défaut, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate

Préparation

- Faire dégorger les coques dans l'eau de mer pendant 1 h pour retirer le sable, puis les rincer.
- Cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau salée « al dente ».
- Une fois cuites, les égoutter et les réserver.
- Faire revenir dans une poêle l'huile d'olive, l'ail émincé, le piment d'oiseau, les coques.
- Les cuire quelques minutes avec un couvercle.
- Une fois ouvertes, récupérer les chairs des coques.
- Remettre dans la poêle avec le jus de cuisson, les spaghetti, les chairs de coques, la sauce tomate.
- Remuer délicatement et mélanger le tout.
- Servir en assiette creuse avec quelques coques entières en décoration.



Soupe de moules de bouchot au fenouil des bords de mer

Pour 4 personnes

- 800 g de moules de bouchot
- 60 g d'échalotes ciselées
- 130 g de beurre doux
- 1 verre de muscadet
- 4 oranges en jus
- 5 g d'anis étoilé
- 1 tomate
- Pousses de fenouil des bords de mer
- Sel et poivre

Préparation

- Monder et épépiner les tomates. Tailler la chair en petits dés réguliers et réserver pour la finition.
- Faire revenir l'échalote ciselée dans 30 g de beurre moussant.
- Ajouter alors les moules nettoyées et bien lavées et le muscadet. Couvrir 3 à 4 min en remuant de temps en temps pour faire ouvrir les moules.
- Décortiquer les moules et garder 10 cl de jus passé au chinois.
- Presser les oranges, passer le jus au chinois.
- Dans une casserole, verser le jus de moules, le jus d'orange, l'anis étoilé. Laisser réduire de moitié. Monter avec le reste du beurre et rectifier l'assaisonnement de la sauce obtenue.
- Passer la sauce au mixer pendant 30 s afin qu'elle soit bien moussante.
- Dresser dans les assiettes creuses avec les moules décortiquées réchauffées dans la sauce ; saucer aux deux tiers de la hauteur ; décorer des dés de tomates et de pousses de fenouil des bords de mer.



Noix de Saint-Jacques en coquilles lutées

Pour 4 personnes

- 12 coquilles
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1/4 de boule de céleri
- 1 échalote
- 50 g de beurre
- 1 bande de pâte feuilletée
- 1 œuf pour la dorure
- Sel fin et poivre

Préparation

- Ouvrir les coquilles, ne garder que les noix. Conserver les deux parties des coquilles vides.
- Laver les légumes, couper la carotte, le céleri et le poireau en julienne (menus morceaux).
- Hacher finement l'échalote. Poser les légumes dans une casserole, un peu d'eau, ajouter 10 g de beurre, saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre en poudre.
- Laisser cuire 5 min environ.
- Beurrer copieusement l'intérieur des coquilles et y mettre les noix de coquilles coupées en deux.
- Assaisonner. Répartir la julienne de légumes sur les noix et poser le couvercle de la coquille.
- Préchauffer le four à 220 °C (th. 7).
- Découper les bandes de pâte feuilletée et les mettre autour des deux coquilles pour les fermer hermétiquement. Dorer la pâte avec le jaune d'œuf battu.
- Cuire 8 min et servir tel quel.



Le pétoncle est une espèce voisine de la coquille Saint-Jacques (Pecten) de taille plus réduite et qui comporte deux valves bombées. Comme la coquille Saint-Jacques, on le pêche à la drague sur fonds sableux.



Ailes de calamar et noix de pétoncles de la rade de Brest en brochette

Pour 4 personnes

- 3 ailes de calmars par personne
- 3 belles noix de pétoncles de la rade de Brest par personne
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (jaune ou vert)
- Sel, poivre
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

Préparation

- Laver et sécher les ailes de calamar sur un linge.
- Ouvrir les pétoncles à l'aide d'un couteau, récupérer uniquement les noix, les laver, les sécher.
- Embrocher les ailes de calamar et les noix de pétoncles alternativement sur des pics en bois.
- Les saupoudrer de sel et piment d'Espelette.
- Faire mariner 10 min dans l'huile d'olive et le jus de citron.
- Saisir les brochettes 2 min à la poêle ou sur une plancha.
- Saupoudrer de fleur de sel au moment de servir.





La praire (*Venus verrucosa*) est un coquillage bivalve qui vit enfoui dans les fonds sablonneux coquilliers entre 0 et 50 m (parfois jusqu'à 100 m). On la trouve de l'Écosse au Portugal et aussi parfois en Méditerranée.

La pêche industrielle (par opposition à la pêche de loisir) est pratiquée à la drague par des petits bateaux (10 à 16 m) et, comme celle de la coquille Saint-Jacques, la pêche de la praire est rigoureusement réglementée (du 15 septembre au 30 avril, trois jours par semaine avec un quota de 100 kg par bateau). Ces bateaux sont obligatoirement titulaires d'une licence de pêche délivrée par les Affaires maritimes. Le premier gisement français de pêche à la praire est la baie de Granville.

Praires au safran

Pour 4 personnes

- 2 douzaines de praires
- 2 échalotes
- Quelques pistils de safran
- 50 g de beurre demi-sel
- 1 cuillerée à soupe de cognac
- 20 cl de crème liquide
- Poivre de Cayenne

Préparation

- Laver et rincer abondamment les praires, les mettre dans une passoire et réserver.
- Éplucher et émincer les échalotes.
- Faire ouvrir les praires quelques minutes à la vapeur.
- Faire suer 2 min les échalotes dans le beurre.
- Ajouter les praires dans le sautoir, flamber au cognac.
- Ajouter la crème liquide, augmenter le feu, réduire pendant 3 min.
- Servir chaud, avec des pâtes par exemple.



Le vernis (*Callista chione*) est une espèce de gros coquillage bivalve de la famille des Veneridae. Son nom lui vient de son aspect lisse et luisant.

Il vit dans les sables propres du littoral dans des zones qui ne se découvrent qu'aux très grandes marées. Les plus gros spécimens peuvent mesurer jusqu'à 11 cm mais la taille marchande pour les vernis des Glénan est de 7 cm.

Sa chair est très ferme et très appréciée, notamment en Méditerranée.

Comme la coquille Saint-Jacques, elle est pêchée à la drague par de petits bateaux.

Vernis en beignets et vinaigrette d'herbes

Pour 4 personnes

- 16 pièces de vernis
- 1 bain de friture
- 2 œufs
- 30 cl d'eau glacée
- 200 g de farine
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de citron
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Cerfeuil
- Estragon
- Aneth
- Quelques feuilles de roquette

Préparation

- Ouvrir les vernis pendant au moins 5 min à la vapeur.
- Récupérer la chair des vernis.
- Les sécher sur un linge propre.
- Chauffer l'huile de friture à 160 °C (th. 5).
- Mélanger les œufs et l'eau glacée.
- Ajouter la farine et, éventuellement, quelques glaçons.
- Tremper les vernis dans la pâte à beignets, puis dans l'huile.
- Laisser frire 2 min, égoutter, saler.
- Assaisonner le mélange d'herbes et servir chaud.



Table des matières

Sommaire • 3

Préface • 4

Le jour des grandes marées • 6

Quelques conseils utiles

pour la pêche à pied • 10

Comment ouvrir... • 12

Amandes de mer • 14

Amandes de mer en croûte
de blé noir • 15

Berniques • 16

Ragoût de berniques au gratin • 17
Berniques à la nage de chablis • 18

Bigorneaux • 20

Bigorneaux au thym-citron
et mouillettes de pain
de campagne • 21
Petites bouchées de pommes
de terre « Amandine »
farcies aux bigorneaux • 22

Coques • 24

Velouté de coques aux chips de
pomme de terre Vitelotte et lard
croustillant • 25
Spaghetti à l'encre
aux coques et piment oiseau • 26

Huîtres • 28

Tartare d'huîtres creuses • 29
Huîtres chaudes gratinées
aux cocos de Paimpol • 30
Huîtres plates sauvages
et granité au citron vert • 32

Moules • 34

Soupe de moules au fenouil
des bords de mer • 35
Moules marinières du Malamock • 36

Noix de Saint-Jacques • 38

Noix de Saint-Jacques de Saint-Brieuc
en croûte de noisettes • 39
Noix de Saint-Jacques
en coquilles lutées • 41
Saint-Jacques rôties en robe
de pommes de terre « Dolwen »
au jus de pommes • 43

Ormeaux • 44

Brochette d'ormeaux aux cèpes
et jambon Bellotta • 45
Fricassée d'ormeaux aux pleurotes
de Penfret • 46

Palourdes • 48

Palourdes roses des Glénan
au safran • 49
Carré de porc ibérique aux palourdes
sautées et romarin • 50

Cocotte de palourdes au citron confit
et bâton de citronnelle • 52
Palourdes farcies aux noisettes • 54
Palourdes grises naturelles
farcies de ma grand-mère • 56

Pétoncles • 58

Ailes de calamar et noix de pétoncles
de la rade de Brest en brochette • 59
Noix de pétoncle cuites
à la plancha, réduction
au jus de pamplemousse • 60

Pieds-de-couteau • 62

Couteaux farcis • 63
Couteaux frits • 64
Couteaux marinés • 66

Praires • 68

Praires au safran • 69
Praires au four • 70

Tellines • 72

Poêlée de tellines au chorizo • 73

Vernis • 74

Vernis en beignets et vinaigrette
d'herbes • 75

Cotriade de coquillages • 76

Remerciements

Je tiens particulièrement à remercier :
Corinne de « Sable et Mica » à Pont-l'Abbé pour ses objets d'art de la table et décoration,
« LE GALL PRIMEUR » de Pont-l'Abbé
Laurent et Jacques Goulven du « Palais du Fruit » aux halles de Quimper
Roland ANGOTTI - ECOTEL - Quimper pour la vaisselle
La famille GAINCHE à Quimper « Ets GAINCHE »
Ronan CARIOU - ostréiculteur à l'ÎLE-TUDY
Le Malamock à l'Île-Tudy
Mes copains, capitaine Yves, Jacques, Brieuc, Bruno, Laurent dit « le rouquin », Arnaud...
Mon ami Jean FAILLER pour ses précieux conseils
Bernard GALERON, pour son talent et Gwénola, mon épouse, pour son soutien et sa patience...