

Petits secrets de cuisine

Ma **pêche**
à pied

HENRI PELLEN
PHOTOGRAPHIES BERNARD GALERON



Sommaire



Quelques conseils utiles pour la pêche à pied • **4** •

Comment ouvrir... • **6** •

Berniques • **10** •

Bigorneaux • **12** •

Coques • **14** •

Huîtres • **16** •

Moules • **20** •

Noix de Saint-Jacques • **22** •

Ormeaux • **26** •

Palourdes • **28** •

Pétoncles • **36** •

Couteaux • **38** •

Praires • **42** •

Coquillages • **44** •

Noix de Saint-Jacques en coquilles lutées

La coquille Saint-Jacques est un mollusque bivalve de la famille des pectinidés. C'est la plus recherchée des gastronomes. Elle est reconnaissable à sa grande taille et à sa coquille pourvue de côtes en éventail, dont la valve supérieure est totalement plate, contrairement aux pétoncles ou vanneaux dont les deux valves sont bombées.

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 jaune d'œuf pour la dorure
Sel fin et poivre

- 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 minutes 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 minutes et servir tel quel.



Palourdes farcies aux noisettes

*La palourde tend à être supplantée par une espèce invasive
(Tapes philippinarum) dite « palourde japonaise » introduite
en France dans les années 1970 dans un bassin.*

Pour 4 personnes

4 douzaines de palourdes
japonaises
250 g de beurre demi-sel
50 g d'échalotes
1 pincée de poivre
de Cayenne
100 g de noisettes hachées
Armagnac

- Faire torréfier les noisettes hachées dans une poêle à feu vif. Laisser refroidir.
- Préparer les palourdes en les lavant soigneusement.
- Les ouvrir à feu vif, retirer les coquilles ouvertes et en garder une sur deux.
- Faire suer l'échalote dans le beurre, ajouter les noisettes hachées, flamber à l'Armagnac, laisser refroidir, finir la farce au robot en mélangeant le tout.
- Farcir les palourdes à l'aide d'un couteau de table.
- Dresser les palourdes dans un plat à palourdes ou un plat à gratin.
- Allumer le four chaud à 210 °C (th. 7) pour obtenir une belle coloration. Servir chaud.



Couteaux marinés

Pour 4 personnes

16 pieds-de-couteau
de belle taille
1 poignée de gros sel
2 cuillerées à soupe d'échalote
hachée
2 cuillerées à soupe
de vinaigre de citron
ou du jus de citron vert bio
5 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
1 cuillerée à café
de gingembre haché
1/2 botte de coriandre
100 g d'olives hachées (petites
comme la Niçoise)
Sel, poivre

- Faire dégorger les pieds-de-couteau une heure dans de l'eau salée, puis les rincer.
- Passer la lame d'un petit couteau pointu le long d'une des valves pour détacher la chair du coquillage. Les rincer et sécher dans un linge propre. Réserver les coquilles.
- Couper en petits morceaux le coquillage, recouvrir d'échalote, du jus de citron vert (ou vinaigre de citron), d'huile d'olive, du gingembre et de la coriandre et des olives hachées. Saler et poivrer à votre convenance.
- Dresser les coquilles vides dans un plat, les garnir de la marinade des pieds-de-couteau. Les mettre au frais et les sortir avant de passer à table.
- Poser les coquillages sur une ardoise, les arroser d'un trait d'huile d'olive et servir.





Table des recettes

- Berniques à la nage de chablis • **10**
- Petites bouchées Amandine farcies aux bigorneaux • **12**
- Spaghettis à l'encre, coques et piment oiseau • **14**
- Huîtres plates sauvages et granité au citron vert • **16**
- Huîtres chaudes gratinées aux cocos de Paimpol • **18**
- Soupe de moules de bouchot au fenouil • **20**
- Noix de Saint-Jacques en coquilles lutées • **22**
- Saint-Jacques rôties en robe de Dolwen au jus de pommes • **24**
- Fricassée d'ormeaux aux pleurotes de Penfret • **26**
- Carré de porc ibérique aux palourdes sautées et romarin • **28**
- Cocotte de palourdes au citron confit et bâton de citronnelle • **30**
- Palourdes farcies aux noisettes • **32**
- Palourdes grises farcies de ma grand-mère • **34**
- Noix de pétoncle cuites à la plancha,
réduction au jus de pamplemousse • **36**
- Couteaux frits • **38**
- Couteaux marinés • **40**
- Praires au four • **42**
- Cotriade de coquillages • **44**