

Les recettes
de poisson de
la Mère Charlon

Recettes de Raymonde Charlon

Illustrations, calligraphie,
conception graphique
de Pat Le Merdy

Les rillettes de haddock



4 personnes,
préparation : 35 min,
cuisson : 50 min.

500 g de pommes de terre,
1 gros oignon émincé,
1 grosse gousse d'ail écrasée,
1 bouquet garni (thym, laurier, persil),
2 verres (40 cl) de vin blanc sec,
500 g de haddock,
150 g de beurre,
sel, poivre.

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles. Les mettre dans une casserole assez large avec l'oignon, l'ail, le bouquet garni, le vin

blanc. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les pommes de terre.

Faire cuire pendant 20 min à couvert. Puis poser le haddock sur les pommes de terre et laisser cuire encore 10 min.

Égoutter sommairement le contenu de la casserole à l'aide du couvercle.

Retirer le bouquet garni, la peau et les arêtes du haddock.

Passer le tout au moulin à légumes (ou simplement battre au fouet dans la casserole).

Ajouter environ 100 g de beurre, du poivre, peu de sel (le haddock étant déjà salé). Mélanger en purée.

Mettre dans un plat allant au four.

Parsemer de noix de beurre et cuire pendant 20 min à four moyen à 200°C, thermostat 6-7.

Servir avec une salade.

Les poissons à la vapeur d'algues

4 personnes (1 poisson par personne),
préparation : 15 min,
cuisson : entre 10 et 15 min selon la taille.

Saint-pierre, petits lieus, dorades,
vieilles, maquereaux de ligne...

Écailler, vider et ébarber les
poissons.

Poser chaque poisson sur un
morceau d'aluminium ménager percé de
quelques trous pratiqués à la fourchette.

Relever l'aluminium en forme de
gondole.

Verser de l'eau de mer dans le fond
d'une cocotte-minute.

Mettre le panier en place (il ne
doit pas toucher l'eau). Le remplir d'une
grosse poignée d'algues (*Fucus vesiculosus*) ramassées sur les rochers.



Amener l'eau à ébullition sur feu vif et lorsque la vapeur traverse les algues, poser les gondoles de poisson dessus.
Couvrir et laisser cuire 15 min.

Servir avec un beurre fondu additionné de jus de citron, sel et poivre ou d'une mayonnaise à l'ail (deux grosses gousses d'ail pour une tasse de mayonnaise toute prête).

Les plongeuses de hauts-fonds

4 personnes,
préparation et cuisson : 10 min.

- 4 gros filets de limandes-soles,
- 1 bocal de sauce tomate aux cèpes,
- 1 pincée de curry,
- 4 cuillerées à soupe de vin blanc.

Mélanger la sauce tomate avec le curry et le vin blanc dans 1 grande poêle.

Y enfourer les filets de poisson.

Amener à frémissement sur feu doux, laisser frémir 5 min.

Servir avec des pâtes ou du riz.

Enfin
sur
l'île!



Pain à l'ail

Pour 6 personnes,
préparation : 5 min ,
cuisson : 5 min .

3 grosses gousses d'ail,
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive,
6 tranches de pain de campagne,
1/2 cuillerée de sel .

Préchauffer le four au maximum.
Peler et écraser finement l'ail en
purée. Le mélanger à l'huile d'olive avec
le sel.

Faire dorer les tranches de pain,
puis les tartiner de purée d'ail.

Servir chaud .



Huiles parfumées

pour grillades
ou
brochettes
de
poisson

Huile aux piments et
à l'ail

Macération : 1 journée avant de s'en
servir.

1 verre (20 cl) d'huile,
3 piments frais fendus sur la longueur,
5 gousses d'ail nouveau hachées,
le jus de 1/2 citron.

La table des recettes

- Ailerons de raie à la crème
de persil, p. 170.
Ailerons de raie à l'orange, p. 73.
Bar à la fleur de sel, p. 40.
Barbue de Port-Naval, p. 46.
Bar grillé au fenouil, p. 38.
Boucles de sole « île verte », p. 161.
Brigantine au coulis de poisson, p. 33.
Brochettes de bar, p. 172.
Brochettes de flétan en friture, p. 77.
Brochettes de joue de lotte, p. 36.
Brochettes de saumon, p. 72.
Brochettes de thon, p. 86.
Choucroute des petits
matelots, p. 82.
Civet de thon, p. 155.
Cotriade Grésillonne, p. 158.
Coups de chalut, p. 130.
Crêpes de blé noir
de Crestau, p. 65.
Daurade aux navets, p. 76.
Daurade farcie de Collioure, p. 107.
Effeuillés aux deux saumons, p. 24.
Empereur des mers, p. 41.
Estouffade d'espadon, p. 58.
Filets de daurade en vinaigrette
de légumes, p. 13.
Filets de grenadier aux champignons, p. 54.
Filets de merlan « petit navire », p. 32.
Filets de Saint-Pierre aux câpres, p. 55.
Filets de sole aux crevettes, p. 118.
Gratin de sole des petits
moines, p. 176.
Gratin de Haddock, p. 68.
Hirondelles de mer au beurre
d'anchois, p. 52.
Huile au basilic, p. 182.
Huile aux épices, p. 183.
Huile aux piments et à l'ail, p. 181.
Kari de poisson, p. 144.
La bourride de lotte, p. 88.
La sartagnado de l'île rousse, p. 154.
La salade du Pêcheur, p. 26.
La tarte « Beg ar Lamm », p. 32.
La vieille à l'oseille sauvage, p. 167.
Les bicornes de l'Amiral, p. 23.
Les encornets de Saint-Jean-de-Luz, p. 103.
Les filets de poisson Viroflay, p. 38.
Les houlouettes, p. 102.
Les plongeurs de hauts-fonds, p. 150.
Les poissons à la vapeur
d'algues, p. 148.
Les pomponettes, p. 48.
Les rillettes de Haddock, p. 30.
Les sardines de Loizic, p. 20.
Les sardines du Pacha, p. 21.
Le tartare de thon, p. 17.
Lotte des trois rivières, p. 44.
Maquereaux aux groseilles, p. 62.
Maquereaux couchés sur le sel,
sauce ravigote, p. 142.
Maquereaux dans l'assiette, p. 80.
Matelote de lieu, p. 53.
Pain à l'ail, p. 180.
Papillotes de soles,
sauce rhubarbe, p. 121.
Petits bars à la royale,
sauce du chef, p. 145.
Pouffes en rouille, p. 133.
Poule de mer aux œufs d'or, p. 136.
Ragoût de congre aux pruneaux, p. 174.
Ragoût de vieille, p. 140.
Rougets grillés
à la bretonnaise, p. 64.
Saltimbocca de saumon, p. 124.
Saumon à l'unilatérale, p. 70.
Saumon Corelli, p. 110.
Sole à la crème « grande
tricheuse », p. 106.
Soupe de congre, p. 178.
Soupe de Porspoder, p. 128.
Cartime du Forban, p. 34.
Cartime du Pêcheur, p. 16.
Cartime du petit mousse, p. 12.

Thon de Groix, p 160.

Tournedos de thon à la ratatouille, p 49.

Vieille de bois au four, p 49.

Garzuela à la catalane, p 115.

Impression : SEPEC, Péronnas (01)

© 2018, Éditions Ouest-France, Édilarge S.A., Rennes

ISBN : 978-2-7373-7787-7

N° d'éditeur : 8882.01.0,4.04.18

Dépôt légal : avril 2018

Imprimé en France

www.editionsouestfrance.fr