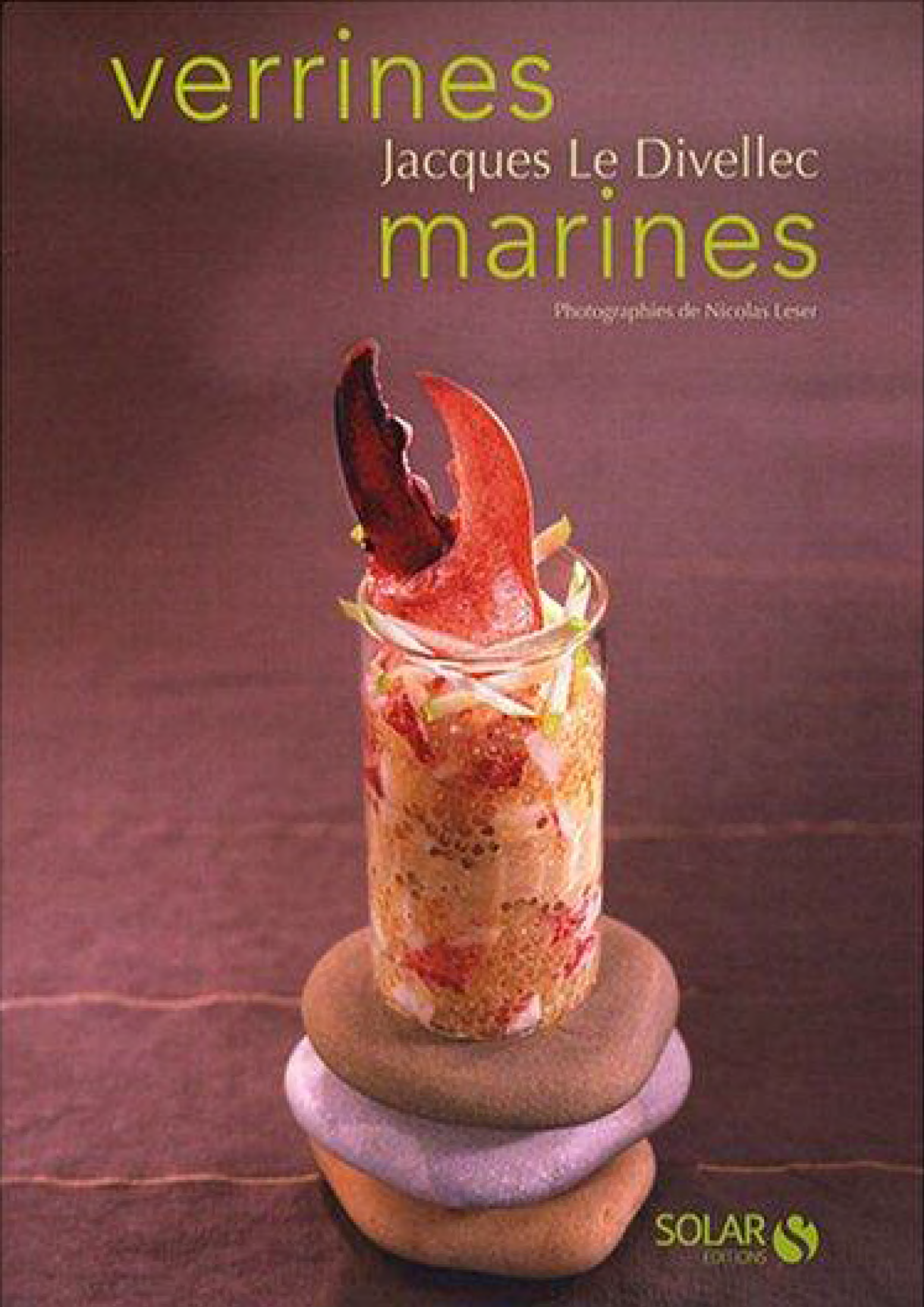
verrines marines

Jacques Le Divellec

Photographies de Nicolas Leser



SOLAR EDITIONS

verrines marines

Jacques Le Divellec

Collaboration rédactionnelle de Sophie Brissaud

Photographies de Nicolas Leser
Stylisme d'Ulrike Skadow

SOLAR
EDITIONS

Intro : la mer dans un verre 6

Coquillages, mollusques, algues 10

Crustacés 50

Poissons 76

Glossaire des espèces marines 130

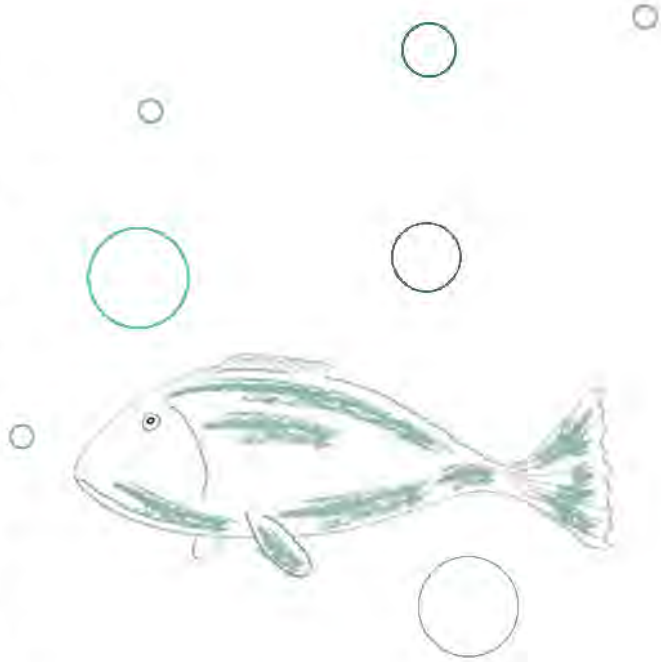
Quelques ingrédients 138

La verrine, mode d'emploi 139

Index des recettes 141

Table des recettes 142

Depuis *La Cuisine de la mer*, paru en 1982 chez Robert Laffont, les mentalités ont beaucoup évolué : autrefois nourriture du vendredi et des jours de jeûne, le poisson est devenu une denrée de plaisir. Avant les années 1970 et la nouvelle cuisine, on avait tendance à le surcuire, et les plats à base de poisson cru – autre que mariné, salé, fumé ou séché – n'allaient pas de soi. Nous nous sommes initiés, depuis, aux tartares, carpaccios et autres sushis, et nous préférons les cuissons plus justes et plus légères. La cuisine de la mer s'est enrichie de multiples apports, entre l'ouverture aux cuisines étrangères et les aléas de la pêche mondiale. L'engouement récent pour les cuisines méditerranéennes a, lui aussi, propulsé le poisson au premier plan de nos désirs gastronomiques. Depuis une quarantaine d'années, la cuisine du poisson a changé de visage.



la mer dans un verre

Le monde, aussi, a changé. Le poisson, qui était il y a quelques décennies l'une des sources de protéines les moins chères, prend des allures de produit de luxe, bien qu'heureusement de nombreuses espèces restent abordables. On croyait naguère à la pêche miraculeuse *in aeternam :* le poisson abondait, on croyait que ça durerait toujours, le consommateur ne s'inquiétait pas pour le cabillaud et considérait l'aquaculture d'un œil vague. On n'en est plus là. On sait, désormais, que le siècle où nous venons d'entrer est le dernier où le poisson sauvage aura été accessible. Sa première décennie, après bien des signes avant-coureurs à la fin du XXe siècle, est celle où l'humanité se pose de façon aiguë la question des ressources marines. D'une part, dans le monde entier, l'aquaculture commence à pallier les insuffisances de la pêche ; d'autre part, une réflexion sérieuse doit être menée par les gouvernements, avec l'aide d'organismes nationaux et internationaux, pour que nous évitions de dépeupler les mers et de ruiner les écosystèmes par notre imprévoyance.

Tant du côté des exploitants que des consommateurs, l'épuisement des ressources est lié à la méconnaissance de la mer.

Concernant les premiers – pêcheurs, administrations halieutiques et portuaires au plan régional, national et international – , les dangers sont la surpêche, les méthodes de pêche nuisibles à l'environnement et l'exploitation d'espèces menacées ou dont les stocks sont peu connus, par exemple les poissons de grands fonds.

Les techniques modernes de pêche massive exercent une pression accrue sur les espèces et les écosystèmes, qui ne peuvent plus se régénérer. C'est la surpêche. Les poissons se réfugiant vers les fonds, les chaluts plongent de plus en plus profondément et risquent de vider les mers. Près de 75 % des espèces pêchées sont potentiellement en danger. Des poissons de grands fonds, précédemment peu exploités, sont vendus, alors qu'on ne connaît pas l'étendue de leurs stocks. Enfin, des méthodes de pêche non sélectives capturent des poissons trop petits, des cétacés, des oiseaux, des requins : prises accidentelles fâcheuses pour l'écosystème.

L'aquaculture est-elle la solution à tous ces problèmes ? La réponse n'est pas simple. Si cette activité représente un espoir mondial de « sauver le poisson » au plan alimentaire, elle ne résout pas le problème de la surexploitation. En effet, les poissons d'élevage, souvent carnivores, sont nourris de petits poissons dits « poissons fourrage » pêchés en masse à cette fin. L'aquaculture n'en est pas moins appelée à se développer de façon croissante dans le monde, et la qualité de ses produits s'est considérablement améliorée au fil du temps.

avant tout, respecter la mer

Ces dernières années, des initiatives ont été prises par divers associations, ONG et groupements commerciaux pour freiner le dépeuplement des mers. Les labels censés signaliser les produits de la « pêche durable » abondent sur les étals… au risque de brouiller l'esprit du consommateur. Émanent-ils d'organismes écologiquement responsables, soutenus par une démarche scientifique, ou de labels créés par des marques de grande distribution et dont la fiabilité n'est pas sans faille ? D'une part, l'étiquetage (obligatoire depuis 2002) de la provenance géographique et du mode de production (pêche ou élevage) a le mérite de clarifier les choses. D'autre part, des organismes comme l'Ifremer, l'Ofimer, la FAO et le WWF (voir encadré page 8) font un travail sérieux de surveillance écotechnologique des pêcheries mondiales. Certains travaillent activement à des systèmes de bioétiquetage et de labellisation qui peuvent vous servir de repères.

En ce qui concerne les consommateurs – c'est-à-dire, potentiellement, tout lecteur de ce livre –, la concentration des achats sur un petit nombre d'espèces coûteuses et/ou menacées contribue aussi au dépeuplement des mers. Vous aussi, vous pouvez agir pour préserver la planète marine et la réserve de nourriture mondiale. Votre responsabilité tient à deux types de comportements :

1. Diversifier vos achats. Les consommateurs se restreignent trop souvent à une dizaine de poissons, presque tous chers, alors qu'il existe plus de 300 espèces comestibles. Une adaptation au nouvel état des ressources marines est nécessaire. Certains poissons sont sous-estimés : un bon lieu jaune peut être plus savoureux qu'un cabillaud ; un mulet du large à dos noir n'aura pas la saveur vaseuse du mulet de port, et si vous en faites griller un de grande taille, il sera au moins aussi délicieux qu'un bar. Le maquereau est un excellent poisson, ainsi que l'églefin, le tacaud, la limande, le carrelet... Les consommateurs hésitent aussi devant certaines espèces qu'ils croient difficiles à préparer : les coquillages par exemple, alors qu'il suffit de les faire ouvrir dans une casserole fermée. Le congre est plein d'arêtes, dit-on, la raie pleine de cartilages. Or le congre coupé près de la tête n'aura pas beaucoup d'arêtes, et les petites ailes de raie se préparent directement à la meunière ; la chair se sépare des cartilages d'un seul coup de fourchette.

On boude aussi les crustacés parce que le homard et les langoustines sont hors de prix. Mais le tourteau, l'étrille, l'araignée sont relativement bon marché. En saison (printemps-été), ils sont bien pleins, et savoureux cuits au court-bouillon. On peut en faire des fumets, des soupes, des sauces. Je n'oublie pas, bien entendu, les algues, légumes de santé au goût marin appréciés en Asie depuis des millénaires : encore un petit plus que nous donne la mer.

La norme MSC

La charte de référence en matière d'exploitation durable des océans est le Code de conduite pour une pêche responsable, édité en 1995 par la FAO, l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture des Nations unies. Celui-ci est reflété par la récente norme MSC (Marine Stewardship Council), organisation internationale indépendante qui a développé un programme d'écoétiquetage à la suite d'une consultation mondiale qui a duré plus de deux ans, en collaboration avec scientifiques, pêcheurs et organisations écologiques du monde entier. Cette norme se fonde sur trois principes :

1. Les stocks de poisson de l'écosystème pris en compte doivent être suffisants pour assurer la viabilité de la pêcherie.

2. L'impact de la pêche sur le milieu marin doit être limité, y compris sur les espèces de poissons non ciblées, sur les mammifères et oiseaux marins, ainsi que sur les habitats.

3. Le système de gestion de la pêcherie – règles, procédures et leurs applications – doit permettre de maintenir la viabilité de la pêcherie et de minimiser l'impact sur le milieu marin.

La norme MSC respecte les principes édictés par le Code de conduite du WWF pour une pêche responsable ; à ce titre, elle est considérée par cet organisme comme le label de certification le plus fiable. Elle permet aux entreprises de transformation, aux détaillants et aux consommateurs d'acheter du poisson en faisant un choix écologiquement responsable et de contribuer, à leur niveau, à la protection de la biodiversité marine.

(Source : World Wildlife Fund)

2. Sélectionner vos achats. Dans le glossaire des espèces marines (page 130), les questions de pêche durable sont abordées au cas par cas. Ci-dessous, vous trouverez un tableau qui vous servira de guide. Dans la première colonne se trouvent les espèces bien gérées que vous pouvez acheter sans modération ; dans la deuxième, les espèces à acheter sans excès (pêche et aquaculture). La troisième rassemble des espèces sauvages menacées de surpêche *(source : d'après le WWF)*.

Ces précautions ne doivent pas nous rendre alarmistes. Elles sont destinées à assurer la pérennité de la vie aquatique, l'accès à la nourriture pour tous et, bien entendu, les finesses de la gastronomie et les joies des bonnes choses. C'est dans cette perspective que j'ai eu l'idée de ce livre sur les verrines marines.

Sans hésiter	Avec prudence	Surpêche !
Araignée	Bar d'élevage	Anguille
Tourteau	Crevette tropicale d'élevage	Bar de chalut (ou Loup de mer)
Crevette grise	Homard	Cabillaud
Huître	Langoustine	Daurade rose
Moule	Calmar	Daurade sébaste
Pétoncle	Seiche	Empereur
Bar de ligne	Poulpe	Espadon
Cabillaud du Pacifique	Chinchard	Flétan de l'Atlantique
Lieu jaune de ligne	Dorade royale	Flétan du Groenland
Lieu noir	Églefin	Grenadier
Merlu blanc du Cap	Julienne	Lingue
Tacaud	Lotte	Merlu
Daurade grise de ligne	Merlan	Plie/carrelet
Hareng	Rouget-barbet	Raie
Sole de la Manche et de Bretagne	Saint-pierre	Requins
Maquereau	Saumon atlantique d'élevage	Sabre
Saumon du Pacifique	Thon albacore	Saumon sauvage Atlantique
Sardine	Colin d'Alaska	Sole de l'Atlantique Nord-Est
Thon germon de ligne		Thon rouge
Turbot d'élevage		Turbot sauvage
Truite d'élevage		Vivaneau
Coquille Saint-Jacques		

Flan en verrine à la laitue de mer et au wakame

Pour 4 verrines
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 35-40 minutes
Accord vin : coteaux-du-giennois

50 g de laitue de mer
1 kg de bigorneaux
50 cl de court-bouillon (voir page 48)
2 feuilles de laurier
quelques grains de poivre noir
1 poignée de wakame
3 œufs
4 cuillerées à soupe de crème liquide
sel, poivre du moulin

Rincez la laitue de mer et faites-la blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-la, essorez-la dans du papier absorbant.

Lavez et égouttez les bigorneaux. Couvrez-les du court-bouillon dans une casserole, ajoutez le laurier et les grains de poivre, et portez à ébullition. Comptez 10 minutes de cuisson, puis égouttez les bigorneaux en gardant le fumet. Filtrez celui-ci à travers une passoire fine garnie de papier absorbant.
Décoquillez les bigorneaux.

Goûtez le fumet pour vérifier sa teneur en sel. Portez-le de nouveau à ébullition, puis ajoutez le wakame. Retirez du feu et laissez reposer 10 minutes. Retirez les algues et hachez-les finement. Filtrez de nouveau le fumet de bigorneaux. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

Fouettez les œufs avec la crème liquide et 20 cl de fumet de bigorneaux. Ajoutez le wakame et les bigorneaux décortiqués (gardez-en quelques-uns pour le décor). Poivrez, versez dans des verres sans pied pouvant aller au four ou 4 petits bocaux en verre. Déposez ceux-ci dans un plat à gratin contenant de l'eau frémissante et glissez au four. Faites cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les flans soient pris.
Pendant ce temps, taillez la laitue de mer en fins bâtonnets. Une fois les flans cuits, sortez-les du four, laissez-les tiédir et garnissez la surface de laitue de mer. Décorez d'un bigorneau décoquillé. Servez chaud ou tiède.

La laitue de mer peut être commandée chez votre poissonnier. Le wakame est une algue japonaise séchée que vous pouvez acheter en sachets dans les magasins de produits asiatiques.

Verrine de calmar au vin rouge

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes
Accord vin : médoc rouge

500 g de calmars frais
20 cl de vin rouge
1 cuillerée à soupe rase de cassonade
1/2 gousse de vanille fendue
1 pincée de piment de Cayenne
1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
400 g de haricots rouges cuits, gardés au chaud
1 œuf battu
farine
huile pour friture
sel, poivre du moulin

Nettoyez ou faites nettoyer les calmars par votre poissonnier. Demandez-lui de retirer le bec et les yeux mais de garder les têtes intactes avec leurs tentacules. Découpez les blancs de calmar en carrés.

Versez le vin rouge et la cassonade dans une petite casserole, mélangez bien et faites réduire de moitié. Ajoutez les carrés de calmar, le piment de Cayenne, le gingembre, la vanille, sel et poivre. Faites cuire 10 minutes sur feu doux.

Égouttez les calmars et gardez-les au chaud ; faites réduire le vin de cuisson à consistance bien sirupeuse.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile pour friture. Passez les têtes et les tentacules de calmar dans l'œuf battu, puis dans la farine, et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez, poivrez.

Dans les verres, déposez une couche de haricots rouges cuits chauffés. Couvrez de calmars cuits au vin et ajoutez un peu de sauce. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de calmars et le reste de sauce. Décorez chaque verrine d'une tête de calmar frite. Servez chaud ou tiède.

Vous pouvez utiliser des calmars surgelés, mais faites-les bien décongeler avant de préparer cette recette.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes
Accord vin : hermitage blanc

1 seiche de 500-600 g environ
1 pomme
1 banane
1 bouquet de ciboulette ciselée
le jus de 1/2 citron
100 g d'ananas
2 échalotes finement hachées
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
1 cuillerée à soupe de poudre de curry de Madras
20 cl de lait de coco
2 cuillerées à soupe de raisins de Smyrne

Verrine de seiche au curry

Nettoyez la seiche (ou faites-le faire par votre poissonnier) en retirant le bec et les yeux. Gardez le blanc de seiche et la tête avec les tentacules.

Épluchez la pomme et la banane. Coupez une moitié de la pomme en julienne (fins bâtonnets), mélangez-la avec la ciboulette ciselée, arrosez-la de jus de citron. Coupez tous les fruits restants en cubes de 1 cm environ.

Faites revenir la tête de seiche avec les échalotes dans l'huile de tournesol. Quand le tout commence à prendre couleur, ajoutez les cubes de pomme, d'ananas et de banane, ainsi que les raisins secs. Faites sauter quelques minutes sans abîmer les fruits. Ajoutez la poudre de curry, puis le lait de coco. Laissez mijoter 10 minutes.

Pendant ce temps, découpez le blanc de seiche en lamelles ultrafines.

Retirez la tête de seiche et gardez-la dans une assiette. Ajoutez les lamelles de seiche à la cuisson et donnez juste un bouillon. Retirez du feu, rectifiez l'assaisonnement.

Versez le curry dans les verrines. Décorez chaque verre de julienne de pomme à la ciboulette et d'un tentacule de seiche. Servez chaud ou tiède.

Verrine de supions aux amandes grillées

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 7 minutes
Accord vin : châteauneuf-du-pape blanc

500 g de supions
3 tranches de pain de mie
huile d'olive
50 g d'amandes effilées
200 g de haricots mange-tout
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 sachet d'encre de seiche
sel

Lavez soigneusement les supions. Détachez les corps des têtes, retirez le cartilage intérieur. Égouttez et réservez.

Confectionnez des croûtons : retirez la croûte et coupez le pain de mie en petits dés. Faites dorer ceux-ci dans de l'huile d'olive sur feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Faites dorer les amandes dans un peu d'huile d'olive et égouttez-les aussi sur du papier absorbant.

Épluchez et rincez les haricots mange-tout, coupez-les en julienne (fins bâtonnets). Faites-les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante bien salée. Égouttez rapidement, plongez les mange-tout dans de l'eau glacée. Égouttez de nouveau.

Pelez et hachez finement les échalotes et l'ail. Faites-les revenir 2 minutes dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les supions et faites-les sauter 2 ou 3 minutes sur feu vif en remuant bien, jusqu'à ce qu'ils soient raidis. Ne les faites pas trop cuire. Ajoutez l'encre de seiche en fin de cuisson. Retirez du feu et ajoutez une partie des amandes grillées.

Dans les verres, déposez une couche de supions. Recouvrez d'une couche de haricots mange-tout, puis d'une couche de supions. Terminez par le reste d'amandes grillées et garnissez des croûtons frits. Servez chaud ou tiède.

Les supions peuvent être achetés surgelés. Il est, dans ce cas, inutile de les nettoyer. Suivez les instructions imprimées sur l'emballage pour les utiliser avec ou sans décongélation.

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 5 minutes environ
Accord vin : côtes-du-rhône blanc

1 kg de palourdes
1 kg de praires
150 g de jambon ibérique (pata negra)
1 grosse tomate mûre
1 cuillerée à soupe de vinaigre de jerez
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive fruitée
herbes fraîches (persil plat, estragon, basilic)
1 lanière de zeste de citron
+ 4 fines lanières pour le décor
sel, poivre du moulin

Verrine de palourdes et de praires au jambon ibérique

Rincez soigneusement les coquillages et faites-les ouvrir dans une casserole couverte sur feu vif. Surveillez l'opération, qui prend environ 5 minutes ; quand les coquillages sont juste ouverts, retirez du feu et décoquillez-les. Gardez de côté 8 coquillages non décoquillés pour le décor, hachez au couteau tous les autres. Coupez également le jambon en petits dés. Mélangez les coquillages et le jambon.

Ébouillantez brièvement la tomate, rincez-la sous l'eau froide courante et pelez-la. Retirez les pépins et coupez la chair en petits dés. Ajoutez sel, poivre, le vinaigre et l'huile d'olive.

Hachez finement les herbes et le zeste de citron, ajoutez-les à la tomate.

Dans les verrines, alternez des couches de coquillages au jambon et des couches de tomate, terminez par une couche de tomate. Décorez avec 2 coquillages réservés et 1 lanière de zeste de citron. Servez à température ambiante ou légèrement rafraîchi.

Vous pouvez remplacer le jambon pata negra par du jambon serrano, mais le goût sera moins riche.

Verrine de coques au curry

Pour 4 verrines
Dégorgeage des coques : 24 heures
Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 1 heure
Cuisson : 2-3 minutes
Accord vin : gewurztraminer

1,5 kg de coques
2 échalotes
2 gousses d'ail
20 cl de lait de coco
1 cuillerée à café de poudre de curry
2 feuilles de gélatine
1/4 d'ananas frais épluché
1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée
gros sel, poivre du moulin

Faites dégorger les coques 24 heures dans de l'eau froide bien salée afin de leur faire rendre leur sable. Au bout de ce temps, rincez-les et égouttez-les.

Gardez les verres 1 heure au réfrigérateur avant de préparer la recette.

Pelez l'ail et les échalotes. Ciselez finement les échalotes, écrasez l'ail. Faites tremper la gélatine 10 minutes dans de l'eau froide. Dans un faitout, mélangez le curry et le lait de coco. Ajoutez les échalotes, l'ail et les coques, poivrez. Couvrez et faites ouvrir les coquillages sur feu vif en secouant la casserole au bout de 1 minute. Peu après, soulevez le couvercle : les coques doivent être toutes ouvertes.

Décoquillez-les et filtrez le jus de cuisson à travers une passoire fine.

Égouttez la gélatine et faites-la dissoudre dans le jus de cuisson chaud. Versez un peu de cette gelée dans le fond des verres et gardez ceux-ci quelques minutes au réfrigérateur afin de laisser prendre légèrement la gelée.

Pendant ce temps, taillez l'ananas en julienne à l'aide d'un couteau tranchant.

Sur la couche de gelée, déposez les coques décoquillées. Versez le reste de gelée sur le tout et laissez prendre au frais 1 heure environ. Finissez de remplir le verre avec la julienne d'ananas. Garnissez de ciboulette ciselée. Servez frais.

Verrine de saint-jacques aux girolles

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes
Accord vin : pouilly-fuissé

12 belles coquilles Saint-Jacques entières
250 g de petites girolles
100 g de beurre
sel, poivre du moulin
Le fumet
les barbes des saint-jacques
1 échalote finement hachée
1 gousse d'ail finement hachée
1 branche d'estragon
50 cl de vin blanc sec
1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
le jus de 1 citron
sel, poivre concassé

Faites ouvrir les coquilles Saint-Jacques par votre poissonnier. Demandez-lui de vous mettre les noix et les coraux d'un côté, les barbes à part.

Rincez et nettoyez soigneusement les barbes de saint-jacques dans plusieurs eaux afin d'éliminer tout le sable. Retirez la poche noirâtre.

Mettez-les dans une casserole, ajoutez l'échalote et l'ail, le vin blanc, l'estragon, le gingembre, sel et poivre concassé. Portez à frémissement et faites cuire 20 minutes sur feu très doux, en écumant de temps en temps. Filtrez sans presser, à travers une passoire fine. Laissez refroidir. Ajoutez le jus de citron.

Coupez les noix de saint-jacques en lamelles. Gardez 4 beaux coraux. Nettoyez les girolles. Pochez le tout dans le fumet, en faisant partir la cuisson à froid et en laissant juste frémir. Égouttez bien et répartissez cette préparation dans les verrines. Conservez quelques belles girolles pour le décor.

Faites réduire une partie du fumet de cuisson afin d'obtenir une sauce un peu liée ; goûtez pour vérifier l'assaisonnement. Montez cette sauce avec le beurre en petits morceaux à l'aide d'un fouet. Relevez d'un peu de jus de citron. Versez cette sauce dans les verrines et décorez des girolles réservées. Servez chaud ou tiède.

Verrine de saint-jacques au champagne

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Macération : 4-12 heures
Accord vin : champagne

16 à 18 noix de saint-jacques (selon leur taille)
2 poivrons rouges
huile d'olive
2 gousses d'ail
4 branches de thym
1 feuille de laurier
le jus de 1/2 citron vert
2 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée
4 cuillerées à soupe de champagne
sel, poivre du moulin

Faites rôtir les poivrons sous le gril du four en les tournant de temps en temps afin que toute la surface de la peau noircisse. Enveloppez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les tiédir.

Ensuite, retirez la peau et les pépins, gardez la chair aussi entière que possible.

Faites-les mariner au moins 4 heures à température ambiante (ou 12 heures au réfrigérateur) dans un mélange d'huile d'olive, d'ail haché, de thym et de laurier émiettés, sel et poivre.

Nettoyez les noix de saint-jacques et essuyez-les avec du papier absorbant. Coupez-en le tiers en lamelles de 5 mm d'épaisseur, les deux tiers restants en petits cubes. Assaisonnez le tout d'un peu d'huile d'olive et de jus de citron vert, sel et poivre. Laissez mariner 10 minutes au frais. Ajoutez à ce tartare la ciboulette ciselée.

Dans des coupes à champagne à fond large, disposez d'abord une couche de tartare de saint-jacques. Couvrez d'une couche de chair de poivron coupée aux dimensions du verre. Recouvrez d'une autre couche de tartare, puis d'une autre couche de chair de poivron. Terminez en décorant de lamelles de saint-jacques disposées en rosace. Posez un peu de tartare au milieu et décorez d'une pincée de poivron rouge taillé en julienne (fins bâtonnets).

Gardez au frais si nécessaire, mais pas plus de 30 minutes. Juste avant de servir, versez dans chaque verrine 1 cuillerée à soupe de champagne.

Verrine de saint-jacques et d'andouille de Guéméné

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 35 minutes
Accord vin : cidre bouché

12 belles noix de saint-jacques nettoyées
1 morceau d'andouille de Guéméné de 12 à 15 cm
30 g de beurre
quelques brins de cresson lavés et essorés
sel, poivre du moulin

La purée

400 g de pommes de terre bintje
50 g de beurre
12 cl de crème fraîche
noix de muscade râpée

La sauce tartare

10 cl de mayonnaise
1 jaune d'œuf
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
5 cl d'huile d'olive
1 trait de vinaigre de vin blanc
2 cornichons au vinaigre hachés
câpres et herbes fraîches hachées (ciboulette, estragon, cerfeuil, persil plat).

Préparez la sauce tartare : battez la mayonnaise avec le jaune d'œuf et la moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive en fouettant, puis le vinaigre de vin blanc et enfin les cornichons, les câpres et les herbes hachées.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée sans les peler, environ 30 minutes selon leur taille. Épluchez-les, écrasez-les au presse-purée. Incorporez le beurre, la crème fraîche, sel, poivre et noix de muscade en fouettant vigoureusement. Gardez cette purée au chaud.

Retirez la peau et coupez l'andouille en 24 cubes. Salez et poivrez les saint-jacques. Piquez sur 12 piques en bois 1 cube d'andouille, 1 noix de saint-jacques, puis 1 cube d'andouille.

Faites dorer ces brochettes à la poêle dans le beurre 2 minutes sur les deux faces.

Dans chaque verre, répartissez la purée de pommes de terre. Recouvrez d'une couche de sauce tartare et piquez 3 brochettes dans chaque verre.

Décorez d'une touffe de cresson et servez immédiatement.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Macération : 15 minutes
Cuisson : 25-30 minutes
Accord vin : bandol rosé

1 kg de couteaux
le jus de 1 citron
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
poivre du Sichuan moulu

Le coulis

600 g de tomates mûres
1 oignon
2 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de sucre
1 petit bouquet de basilic
sel, poivre du moulin

Verrine de couteaux, coulis tomate-basilic

Commencez par préparer le coulis. Ébouillantez brièvement les tomates puis pelez-les, épépinez-les et concassez-les grossièrement. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et faites-y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez les tomates et le sucre, salez, poivrez, et faites réduire sur feu doux jusqu'à obtention d'un coulis épais (25 minutes environ), en remuant fréquemment. Quand le coulis a la consistance voulue, ajoutez le basilic ciselé (gardez 4 feuilles pour le décor) et laissez frémir encore 2 ou 3 minutes. Laissez refroidir et rectifiez l'assaisonnement.

Nettoyez les couteaux. Faites-les mariner 15 minutes dans l'huile d'olive et le jus de citron avec un peu de poivre du Sichuan. Étalez-les sur une plaque et faites-les ouvrir au four (2 minutes environ). Décoquillez-les.

Versez le coulis dans les verres. Décorez d'une feuille de basilic. Dressez les verres sur des assiettes et disposez les couteaux décoquillés tout autour, à tremper dans le coulis comme des mouillettes. Servez tiède ou à température ambiante.

Verrine de tartare d'huître à la laitue de mer

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 2 heures
Accord vin : champagne

1 douzaine d'huîtres spéciales
2 échalotes
50 g de laitue de mer
le jus de 1 citron
1 filet de merlan
2 feuilles de gélatine
sel, piment d'Espelette

Gardez les verres au réfrigérateur 1 heure avant de préparer la recette.

Ouvrez les huîtres en conservant leur jus. Filtrez le jus dans un bol à travers une passoire fine. Décoquillez les huîtres et réservez-les dans leur jus. Pelez et hachez finement les échalotes. Hachez les huîtres au couteau. Mélangez les huîtres et les échalotes avec le jus de citron et un peu de piment d'Espelette.

Rincez soigneusement la laitue de mer et faites-la blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-la, essorez-la bien dans du papier absorbant et hachez-la finement au couteau. Gardez-en un peu pour le décor, le reste sera mélangé à la gelée.

Faites tremper la gélatine 10 minutes dans de l'eau froide. Débarrassez le filet de merlan de toute arête restante et hachez-le finement au couteau.

Égouttez soigneusement les huîtres, filtrez le jus. Portez-le à frémissement. Ajoutez le filet de merlan haché et la laitue de mer. Mélangez bien, puis ajoutez la gélatine égouttée, remuez bien pour la dissoudre.

Versez une couche de gelée à la laitue de mer dans le fond des verres. Laissez prendre quelques minutes au réfrigérateur, puis recouvrez d'une couche de tartare d'huître. Recouvrez ensuite du reste de gelée encore tiède. Garnissez d'un peu de laitue de mer et laissez prendre environ 2 heures au réfrigérateur. Servez frais.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Accord vin : alsace sylvaner

12 huîtres spéciales
300 g de foie gras de canard cru, dénervé
1/2 concombre
1/2 radis noir
le jus de 1 citron
5 tiges de citronnelle
sel, poivre du moulin

Verrine de tartare d'huître au foie gras

Pelez et épépinez le concombre. Pelez le radis noir. Coupez-les en fines lamelles au couteau ou à l'aide d'une mandoline. Faites-les mariner dans le jus de citron avec sel et poivre.

Pendant ce temps, ouvrez et décoquillez les huîtres, déposez-les dans une passoire. Hachez-les au couteau. Hachez également le foie gras, mélangez les deux. Rectifiez l'assaisonnement et relevez de quelques gouttes de jus de citron.

Retirez les feuilles extérieures des tiges de citronnelle pour ne garder que le cœur. À l'aide d'un couteau tranchant, ciselez très finement l'un des 4 cœurs de citronnelle.

Dans 4 verres, étalez une couche de tartare de foie gras et d'huître. Recouvrez d'une couche de radis noir et de concombre égouttés. Alternez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, terminez par une couche de tartare. Au milieu de chaque verrine plantez jusqu'au fond une tige de citronnelle. Parsemez la surface de citronnelle ciselée.

Ces verrines peuvent être gardées au réfrigérateur jusqu'à 30 minutes avant d'être servies.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Accord vin : sancerre blanc

12 huîtres spéciales
1 pavé de saumon de 300 g, sans peau et sans arête
1 orange non traitée
1 bouquet de ciboulette
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillerée à soupe de jus de citron
1 petite échalote finement ciselée
sel, poivre du moulin

Verrine d'huître et de saumon à l'orange

Ouvrez les huîtres, décoquillez-les et déposez-les dans une passoire.

Coupez le tiers du saumon en lamelles rectangulaires et hachez le reste au couteau, pas trop finement. Hachez les huîtres de la même façon. Mélangez les huîtres et le saumon haché.

Lavez et essuyez l'orange, prélevez la moitié de son zeste à l'aide d'un couteau zesteur. Ajoutez-le au mélange huîtres-saumon. Ajoutez l'huile d'olive, l'échalote, de la ciboulette ciselée et le jus de citron. Poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement ; les huîtres devraient avoir salé le tartare. Sinon, salez un peu.

Dans les verres, déposez le tartare en couches recouvertes de lamelles de saumon.
Finissez par des lamelles de saumon disposées en rosace et quelques brins de ciboulette.

Ces verrines peuvent être gardées au réfrigérateur jusqu'à 30 minutes avant d'être servies.

Verrine de moules au curry

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes environ
Accord vin : entre-deux-mers

20 ou 24 grosses moules d'Espagne
(selon leur taille ou celle de la verrine)
1 petit oignon
1 échalote
1 gousse d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe rase de poudre de curry de Madras
20 cl de vin blanc sec
100 g de vermicelle
1/4 d'ananas frais
1/2 banane
4 brins de persil plat
sel (si nécessaire)
poivre du moulin

Grattez et lavez soigneusement les moules. Pelez et hachez finement l'oignon, l'échalote et l'ail.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'oignon, l'échalote et l'ail 1 minute. Ajoutez le curry et faites revenir encore quelques secondes en tournant sur feu doux. Ajoutez le vin blanc et les moules, couvrez et faites ouvrir les moules sur feu vif en secouant la casserole de temps en temps. Au bout de 3 ou 4 minutes, les moules doivent être ouvertes. Retirez la coquille supérieure mais gardez les moules attachées à la coquille inférieure. Filtrez le jus de cuisson.

Faites cuire le vermicelle dans le jus de cuisson, par absorption, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Épluchez l'ananas et la banane, coupez-les en petits dés et ajoutez-les au vermicelle. Rectifiez l'assaisonnement.

Répartissez le vermicelle dans les verres. Plantez les moules dans le vermicelle pointe vers le bas, selon le motif de votre choix. Décorez d'un brin de persil plat. Servez chaud ou tiède.

On déguste cette verrine en se servant des coquilles comme de cuillères.

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes
Accord vin : irouléguy, rioja

24 grosses moules d'Espagne
2 gousses d'ail
1 oignon
2 tomates
1/2 poivron rouge
1 courgette
1 petite aubergine
100 g de chorizo en fines tranches
1 cuillerée à café de paprika
2 pincées de piment d'Espelette
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
un peu de persil plat ciselé
sel

Verrine de moules à la ratatouille et au chorizo

Nettoyez, grattez et rincez les moules. Réunissez-les dans un faitout avec quelques cuillerées d'eau, couvrez et faites ouvrir les moules quelques minutes sur feu vif. Décoquillez-les et gardez-les dans un bol. Filtrez leur jus à travers une passoire fine.

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Ébouillantez brièvement les tomates, pelez-les et épépinez-les, coupez-les en cubes. Coupez les autres légumes en petits cubes. Taillez le chorizo en julienne (fins bâtonnets).

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive chaude jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez les autres légumes et la moitié du chorizo, et faites sauter 2 minutes sur feu vif. Ajoutez le jus des moules et faites mijoter à découvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Il doit rester très peu de jus. Goûtez, salez si nécessaire, mais le jus des moules doit normalement suffire. Assaisonnez de piment d'Espelette et de paprika.

Garnissez le tour des verres de 6 moules décoquillées en les appuyant bien contre les parois. Remplissez de ratatouille et garnissez la surface du reste de chorizo en julienne. Décorez de persil plat ciselé. Servez tiède ou froid.

Mouclade en verrine

Pour 4 verrines
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 15 minutes
Accord vin : fiefs-vendéens blanc

1 kg de moules de bouchot
1 échalote
1 gousse d'ail
quelques branches de persil plat
1 branche de thym
1 feuille de laurier
20 g de beurre
20 cl de vin blanc sec
3 ou 4 branches de céleri bien tendres
sel, poivre du moulin

La sauce

1 jaune d'œuf
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 cuillerée à dessert de poudre de curry de Madras
1 cuillerée à café de moutarde
15 g de beurre

Grattez bien les moules avec un couteau, lavez-les et égouttez-les.

Pelez l'ail et l'échalote, émincez-les finement ainsi que le persil. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y suer l'échalote et l'ail sans coloration. Mouillez avec le vin blanc, ajoutez le persil, le thym et le laurier, et faites cuire 5 minutes.
Ajoutez les moules, mélangez, poivrez généreusement et couvrez. Faites chauffer sur feu vif quelques minutes : dès que les moules sont toutes ouvertes, retirez du feu.
Sortez-les avec une écumoire et décoquillez-les en gardant 4 belles moules attachées à leur coquille inférieure.

Filtrez le jus et faites-le réduire d'un tiers.

Pendant ce temps, lavez et effilez le céleri. Émincez-le finement, salez et poivrez. Gardez quelques touffes de feuilles de céleri pour le décor.

Dans les verres, alternez des couches de céleri émincé et de moules décoquillées, en terminant par une couche de céleri.

Quand le jus est réduit, battez le jaune d'œuf avec la crème fraîche, le jus de citron, le curry et la moutarde. Ajoutez le jus des moules très chaud tout en fouettant, puis faites épaissir sur feu doux. Ajoutez le beurre pour monter la sauce. Versez celle-ci dans les verrines et servez immédiatement, décoré d'une touffe de feuilles de céleri et d'une moule dans sa coquille.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes
Accord vin : meursault

4 beaux ormeaux décoquillés et nettoyés
500 g d'épinards
50 g de beurre
2 gousses d'ail
2 échalotes
sel, poivre du moulin

Verrine d'ormeau aux épinards

Rincez et équeutez les épinards. Égouttez-les bien et séchez-les dans une essoreuse à salade. Hachez-les grossièrement.

Taillez les ormeaux en biais, à l'aide d'un couteau très tranchant, en tranches ultrafines.
Pelez et hachez finement l'ail et les échalotes.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle et faites-y revenir rapidement les échalotes et l'ail. Sur feu vif, ajoutez les épinards, salez et poivrez, et faites sauter en remuant constamment jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que toute l'eau de végétation ait disparu.

Ajoutez les ormeaux et continuez de faire revenir quelques secondes jusqu'à ce qu'ils soient juste raidis. Rectifiez l'assaisonnement.

Disposez le tout dans les verrines.
Servez chaud ou tiède.

Une verrine pour les grandes occasions : les ormeaux sont en effet coûteux. On doit normalement les battre pour les attendrir, mais dans cette recette ils sont finement émincés, ce qui rend la précaution inutile.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes environ
Accord vin : chenin de Loire

12 beaux oursins
6 œufs frais
80 g de beurre
6 tranches de brioche un peu épaisse
sel, poivre du moulin, paprika

Verrine de brouillade d'oursin

Ouvrez les oursins, rincez-les et prélevez le corail. Réservez-le.

Cassez les œufs et battez-les brièvement. Faites fondre 30 g de beurre dans une petite sauteuse antiadhésive et, sans attendre qu'il soit trop chaud, versez-y les œufs. Salez et poivrez. Faites cuire sur feu doux en remuant lentement d'un bord à l'autre de la sauteuse avec une spatule en bois. Raclez légèrement le fond afin que les œufs ne figent pas. Lorsqu'ils commencent à prendre, remuez un peu plus vigoureusement jusqu'à ce qu'ils donnent une masse homogène et onctueuse. Ajoutez alors 30 g de beurre en mélangeant doucement, puis les deux tiers du corail d'oursin, et rectifiez l'assaisonnement.
Retirez du feu et gardez au chaud.

Taillez les tranches de brioche en mouillettes. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle et faites-y dorer les mouillettes de brioche sans les casser.

Dans les verres, répartissez la brouillade aux oursins. Saupoudrez légèrement de paprika. Décorez la surface des langues de corail d'oursin réservées et servez chaud avec les mouillettes.

Verrine d'oursin au potiron

Pour 4 verrines
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Accord vin : arbois blanc

12 beaux oursins
600 g de potiron épluché
15 cl de crème liquide bien froide
60 g de beurre
2 fines tranches de pain de mie
sel, poivre du moulin

Coupez la chair de potiron en cubes et faites-la cuire à la vapeur 20 minutes environ, ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau la traverse sans difficulté.

Pendant ce temps, ouvrez les oursins à l'aide de ciseaux. Prélevez tout le corail et gardez-le dans une assiette.

Retirez la croûte du pain de mie, coupez la mie en petits cubes et faites frire ceux-ci dans 30 g de beurre. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Mixez finement le potiron avec 5 langues de corail prélevées sur 1 oursin. Incorporez le reste de beurre en petits morceaux, en tournant bien le mélange.

Fouettez la crème liquide en chantilly et ajoutez-la à la purée de potiron. Goûtez et ajoutez sel et poivre selon le besoin. Laissez tiédir.

Répartissez la purée de potiron à l'oursin dans les verres. Égalisez la surface et décorez-la des langues de corail d'oursin en un motif rayonnant. Servez à température ambiante, avec une petite saucière de croûtons dorés.

Faites cuire le potiron à la vapeur et non à l'eau, ce qui le rendra plus ferme et moins aqueux, tout en concentrant sa saveur. Les croûtons relèvent d'une note croustillante l'onctuosité de cette verrine.

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 40 minutes
Accord vin : coteaux-d'aix-en-provence blanc

Verrine de poulpe au vinaigre balsamique

500 g de poulpe frais, nettoyé (dont une majorité de tentacules)
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
3 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
2 courgettes
50 g d'œufs de saumon
sel, poivre du moulin

Le court-bouillon

25 cl de vin blanc sec
1 oignon émincé
1 carotte émincée
1 petite branche de céleri
1 bouquet garni (thym, laurier, persil plat)
15 g de gros sel
1/2 cuillerée à café de poivre noir en grains

Portez à ébullition 1,25 litre d'eau avec tous les ingrédients du court-bouillon. Faites bouillir 20 minutes, puis retirez du feu, filtrez à travers une passoire fine et laissez refroidir.

Plongez le poulpe dans le court-bouillon refroidi, portez à frémissement et laissez cuire 20 minutes sur feu doux. Égouttez le poulpe et coupez les tentacules en tranches régulières. Coupez les autres parties en petits cubes.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faites-y sauter le poulpe en ajoutant le vinaigre balsamique afin de caraméliser le tout. Faites dorer les tranches de tentacule sur les deux faces. Retirez du feu et réservez.

Nettoyez et parez les courgettes, coupez-les en petits cubes et faites-les sauter 5 minutes sur feu vif dans le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez tiédir.

Disposez les rondelles de poulpe à plat tout autour des verres, contre les parois. Mélangez les petits cubes de poulpe aux courgettes, ajoutez quelques œufs de saumon à ce mélange, puis remplissez les verres.

Garnissez la surface d'œufs de saumon et servez.

Verrine de crevettes grises en salade de chou

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Repos : 15 minutes
Accord vin : graves blanc

500 g de crevettes grises cuites
1 échalote
1 jaune d'œuf dur
2 cuillerées à café de moutarde de Dijon
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin
1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillerée à soupe de persil finement haché
huile d'olive
1/4 de chou blanc
3 cuillerées à soupe de pignons de pin légèrement grillés au four
2 cuillerées à soupe de raisins de Smyrne
sel, poivre du moulin

Décortiquez les crevettes.
Pelez et hachez finement l'échalote.

Préparez une rémoulade en écrasant à la fourchette le jaune d'œuf avec la moutarde dans un bol. Ajoutez l'échalote, les deux vinaigres, le persil, sel et poivre. Ajoutez de l'huile en fouettant jusqu'à la consistance et la saveur voulues.

Émincez très finement le chou blanc et faites-le mariner 15 minutes dans une partie de la rémoulade en ajoutant la plupart des pignons et des raisins secs. Assaisonnez les crevettes du reste de rémoulade.

Dans les verres, alternez des couches de chou blanc rémoulade et de crevettes assaisonnées. Terminez par une couche de chou et décorez du reste de pignons et de raisins secs.

Cette verrine peut être gardée quelques heures au réfrigérateur, mais elle est meilleure à température ambiante.

Vous diminuerez le temps de préparation si vous vous mettez à plusieurs, comme en Belgique, pour décortiquer les crevettes grises. Bien sûr, vous pouvez les acheter déjà décortiquées au rayon frais, mais le goût en pâtira.

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Trempage : 6 heures
Repos : 15 minutes
Cuisson : 1-2 heures
Accord vin : rioja

12 à 16 belles gambas (selon leur taille)
200 g de pois chiches secs
1 bouquet garni (thym, laurier, persil, pluches de fenouil)
1 carotte
1 oignon
2 gousses d'ail
huile d'olive
1 cuillerée à soupe de ras el-hanout
1 bouquet de persil plat
4 tranches de citron
sel

Verrine de gambas aux pois chiches

La veille, ou au moins 6 heures à l'avance, faites tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Le jour même, égouttez-les, couvrez-les d'eau claire dans une casserole, portez à ébullition. Ajoutez le bouquet garni, la carotte en rondelles, l'oignon émincé et l'ail écrasé. Faites cuire jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres (de 1 à 2 heures). Salez légèrement en fin de cuisson. Égouttez.

Décortiquez les gambas en leur gardant la tête et la nageoire caudale. Faites-les mariner 15 minutes dans un peu d'huile d'olive additionnée de sel et d' ½ cuillerée de ras el-hanout .

Faites réduire le jus de cuisson des pois chiches jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Hachez finement le persil plat. Hors du feu, ajoutez l'huile d'olive au jus des pois chiches en fouettant, puis le persil et le reste de ras el-hanout. Gardez au chaud.

Poêlez les gambas en les faisant dorer dans un peu d'huile d'olive. Disposez-les à cheval sur le bord des verres, remplissez ceux-ci des pois chiches égouttés. Nappez du bouillon au persil haché et décorez d'une tranche de citron. Vous pouvez saupoudrer d'un peu de ras el-hanout. Servez chaud ou tiède.

Afin de raccourcir le temps de préparation, vous pouvez utiliser des pois chiches en boîte. Dans ce cas, gardez le jus de conserve.

Vous pouvez raccourcir le temps de trempage des pois chiches à 4 heures en ajoutant 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude à l'eau de trempage.

Verrine de tarama de gambas

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Réfrigération : 2 heures
Accord vin : muscadet sur lie

500 g de gambas
50 cl de court-bouillon (voir page 48)
1 grosse pomme granny smith
le jus de 1/2 citron
25 cl de crème liquide bien froide
5 branches d'aneth
10 cl de vin blanc sec
1 feuille de gélatine
sel, poivre du moulin, piment d'Espelette

Faites pocher les gambas 1 minute dans le court-bouillon, puis égouttez-les. Décortiquez-les mais gardez les têtes. Réservez 100 g de gambas décortiquées. Réservez également 4 nageoires caudales pour le décor.

Coupez la pomme en quatre, pelez et épépinez-en un quartier. Mixez finement la chair des gambas avec le quartier de pomme et un filet de jus de citron. Ajoutez un peu de piment d'Espelette et d'aneth finement ciselé.

Faites tremper la gélatine 10 minutes dans de l'eau froide.

Mixez les têtes des gambas avec le vin blanc. Passez ce mélange au chinois en raclant bien avec une cuillère en bois afin d'obtenir un coulis (ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe de vin blanc s'il est trop épais). Faites-le chauffer, ajoutez la gélatine égouttée et mélangez bien. Incorporez ce coulis au hachis de gambas à la pomme.

Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme. Incorporez-la délicatement, avec une spatule, au mélange précédent. Rectifiez l'assaisonnement.

Coupez les gambas réservées en deux dans le sens de la longueur. Appliquez-les sur les parois des verres. Remplissez les verres de tarama de gambas et laissez refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur. Découpez un peu de peau de pomme en fines lanières et décorez-en la surface des verrines. Ajoutez une pluche d'aneth et une nageoire caudale et servez.

Gamba en verrine, sorbet concombre

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Congélation : 2 heures
Accord vin : cassis blanc

4 grosses gambas crues, fraîches ou décongelées
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de cassonade
4 brins de menthe
paprika

Le sorbet au concombre poivré

1 concombre
2 cuillerées à soupe de sucre
le jus de 1 citron
5 cl de vodka
sel, poivre noir du moulin

Préparez le sorbet : pelez et épépinez le concombre (gardez quelques lanières de vert). Mixez-le finement avec le sucre, le jus de citron, la vodka, du sel et une grande quantité de poivre noir du moulin. Faites prendre en sorbetière ou préparez un granité en versant le mélange dans un bac en métal ou en plastique pour le faire durcir au congélateur.

Décortiquez les gambas sans retirer la nageoire caudale, salez-les et poivrez-les.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez la cassonade et faites-y sauter les gambas sur feu vif jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Poudrez-les d'un peu de paprika.

Dans chaque verre, déposez un peu de sorbet au concombre. Si vous préparez un granité, raclez la surface avec une cuillère pour obtenir des paillettes que vous déposerez dans le verre. Plantez la gamba tête la première dans le sorbet, décorez de quelques feuilles de menthe et servez sans attendre.

Si vous n'avez pas de sorbetière, vous pouvez tout de même réaliser cette recette en faisant un granité, dont les instructions sont données ci-contre.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2-3 minutes
Accord vin : sancerre blanc

600 g d'écrevisses vivantes
1 litre de court-bouillon (voir page 48)
2 avocats mûrs
1 petit bouquet de coriandre
1 trait de Tabasco
le jus de 1/2 citron vert
sel, poivre du moulin

Verrine d'écrevisses au moelleux d'avocat

Châtrez les écrevisses : saisissez le centre de la nageoire caudale en le faisant tourner ; tirez, le boyau viendra avec la nageoire. Rincez les écrevisses.

Portez le court-bouillon à ébullition. Plongez-y les écrevisses. Au retour de l'ébullition, faites-les cuire 2 ou 3 minutes selon leur taille.

Rincez-les sous l'eau froide courante dans une passoire, puis décortiquez-les. Gardez 4 écrevisses pour le décor.

Épluchez et dénoyautez les avocats ; écrasez grossièrement la chair. Hachez finement la coriandre (réservez quelques pluches), salez, poivrez, ajoutez le jus de citron vert et un peu de Tabasco. Mélangez le tout à la chair d'avocat.

Hachez grossièrement les écrevisses et mélangez-les au moelleux d'avocat. Dressez dans les verres, décorez avec les écrevisses entières réservées et quelques pluches de coriandre. Servez frais ou à température ambiante.

Ne gardez pas cette verrine plus de 1 heure au frais, cela nuirait à la saveur de l'avocat.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes
Accord vin : riesling

2 homards de 400-500 g chacun
1,5 litre de court-bouillon (voir page 48)
50 g de perles du Japon
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 belle pomme granny smith
le jus de 1/2 citron
sel, poivre du moulin

Verrine de homard à la pomme verte

Portez le court-bouillon à ébullition et faites-y cuire les homards 15 minutes. Retirez-les avec une écumoire, rafraîchissez-les sous l'eau froide courante et décortiquez-les. Prélevez la chair des pinces et des queues en laissant les pinces intactes et en coupant les queues en petits cubes. Gardez le corail contenu dans les coffres.

Filtrez le court-bouillon de cuisson des homards à travers une passoire fine garnie de papier absorbant. Faites cuire les perles du Japon environ 7 à 10 minutes dans le court-bouillon, jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Égouttez-les, ajoutez la crème fraîche, les cubes de homard, et mélangez bien. Laissez tiédir. Rectifiez l'assaisonnement.

Épépinez la pomme et coupez-la en julienne (fins bâtonnets) sans la peler. Arrosez-la de jus de citron afin de préserver sa couleur.

Disposez les perles du Japon et le homard dans les verrines en intercalant une couche de corail de homard entre deux couches de tapioca. Terminez en décorant avec la julienne de pomme et piquez une pince de homard décortiquée dans chaque verrine.
Servez frais ou à température ambiante.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 12 minutes
Accord vin : hermitage blanc

4 petits homards de 250-300 g chacun
1 litre de court-bouillon (voir page 48)

La sauce tartare au yaourt

2 yaourts à la grecque
2 cuillerées à soupe de mayonnaise
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
10 cl d'huile d'olive
1 trait de vinaigre de vin blanc
3 cornichons au vinaigre
1 cuillerée à soupe de câpres
herbes fraîches (ciboulette, estragon, cerfeuil, persil plat)
sel, poivre du moulin

Verrine de homard sauce tartare au yaourt

Portez le court-bouillon à ébullition et faites-y cuire les homards 12 minutes. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide courante et décortiquez-les. Réservez d'une part la chair des pinces et des queues et d'autre part le corail contenu dans les coffres.

Battez le yaourt avec la mayonnaise et la moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive en fouettant, puis le vinaigre de vin blanc. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Hachez les cornichons, les câpres et les herbes (gardez 4 touffes de cerfeuil pour le décor). Ajoutez-les à la sauce ainsi que le corail des homards, et mélangez.

Hachez grossièrement la chair des pinces de homard.

Remplissez les verrines de la sauce tartare au yaourt et au homard. Décorez la surface de la chair des pinces coupée en morceaux et d'une touffe de cerfeuil. Posez 1 queue de homard décortiquée sur le bord de chaque verre. Servez frais mais non glacé.

Verrine de homard au céleri

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes
Accord vin : bourgogne blanc

2 homards ou 2 langoustes de 400-500 g chacun
1 litre de court-bouillon (voir page 48)
1/2 céleri-rave
1 jaune d'œuf dur
2 cuillerées à café de moutarde de Dijon
1 cuillerée à soupe de vinaigre
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
1 cuillerée à soupe de ciboulette finement ciselée
1 cuillerée à soupe de persil plat finement haché
sel, poivre du moulin

Portez le court-bouillon à ébullition et faites-y cuire 15 minutes les homards ou les langoustes. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide courante et décortiquez-les.
Réservez séparément la chair des pinces des homards (que vous garderez intacte), les queues et le corail contenu dans les coffres.

Épluchez le céleri et taillez-le en fine julienne (fins bâtonnets). Écrasez le jaune d'œuf dur à la fourchette dans un bol et ajoutez la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Tournez avec la fourchette en ajoutant l'huile : le mélange doit être épais. Ajoutez le corail des homards ou des langoustes, la ciboulette et le persil. Rectifiez l'assaisonnement. Assaisonnez le céleri de ce mélange.

Découpez la queue de homard ou de langouste en médaillons et disposez ceux-ci à plat contre les parois des verres. Remplissez les verres de rémoulade de céleri ; garnissez chacun d'une pince décortiquée (si vous utilisez du homard). S'il n'y a pas de pinces (dans le cas où vous utilisez des langoustes), décorez éventuellement d'une herbe de votre choix juste avant de servir. Servez frais mais non glacé.

Vous pouvez simplifier cette recette en utilisant des queues de homard et de langouste achetées cuites ; dans ce cas, remplissez les verres d'un céleri rémoulade simple.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes
Accord vin : bandol rouge

24 petites langoustines

100 g d'un mélange de riz long et de riz sauvage

2 cuillerées à soupe de crème fraîche

3 cuillerées à soupe de noisettes grillées concassées

La sauce américaine

les têtes et les carapaces des langoustines

1 cuillerée à soupe de carotte en petits dés

1 petit oignon finement haché

2 gousses d'ail finement hachées

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 bouquet garni (thym, laurier, persil, estragon)

1 cuillerée à soupe de cognac

15 cl de coulis de tomate

10 cl de vin blanc sec

sel, poivre du moulin

Verrine de langoustines au riz à l'américaine

Décortiquez les langoustines à cru en coupant sous l'abdomen dans le sens de la longueur pour libérer la chair de la queue. Gardez les carapaces et les têtes (mettez 4 têtes de côté pour le décor et coupez-les en deux dans le sens de la largeur ; vous vous servirez de la partie antérieure). Hachez le tout dans un robot.
Gardez les queues de langoustine au frais.

Faites revenir 1 minute la carotte, l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les carapaces et têtes mixées et faites revenir 5 minutes en remuant bien. Flambez au cognac, puis ajoutez le coulis de tomate, le bouquet garni et le vin blanc. Salez, poivrez, et faites cuire 20 minutes sur feu doux. Passez au chinois : la sauce doit être assez liquide.

Faites-y cuire le riz par absorption en ajoutant un peu d'eau si nécessaire (15 minutes environ). Quand il a absorbé presque tout le liquide, ajoutez la crème fraîche. Faites juste raidir les queues de langoustine dans le riz sur feu doux.

Répartissez dans les verres, garnissez des queues de langoustine à cheval sur le bord du verre, parsemez de noisettes grillées concassées et décorez d'une demi-tête de langoustine. Servez chaud ou tiède.

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Accord vin : pouilly-fumé

1 kg de langoustines
1 poignée de wakame
le jus de 1 citron vert
20 cl de crème liquide bien froide
+ 2 cuillerées à soupe pour le tartare
150 g de mascarpone
sel, poivre du Sichuan fraîchement moulu

Verrine de langoustines en tiramisu

Faites tremper le wakame 5 minutes dans de l'eau froide. Laissez égoutter dans une passoire. Retirez les têtes des langoustines.

Réservez 8 belles pinces pour le décor. Avec des ciseaux, décortiquez les queues de langoustine sans endommager la chair. Pour cela, incisez la queue sur la face inférieure dans le sens de la longueur et écartez les bords de la carapace.

Hachez les queues de langoustine au couteau. Mélangez le jus de citron vert, les 2 cuillerées à soupe de crème liquide et un peu de poivre du Sichuan moulu. Salez. Ajoutez cette sauce aux langoustines et gardez au frais.

Battez le mascarpone à la fourchette. Fouettez la crème liquide en chantilly et ajoutez-la au mascarpone en aérant bien le mélange. Hachez finement le wakame au couteau et incorporez-le à la mousse de mascarpone avec un peu de sel.

Dans les verres, déposez une couche épaisse de mousse de mascarpone, couvrez d'une couche de tartare de langoustines, recouvrez d'une seconde couche de mousse de mascarpone et décorez de deux pinces de langoustine. Servez frais.

Le wakame est une algue japonaise que l'on achète séchée dans les magasins de produits asiatiques. Elle est riche en saveur et en sels minéraux.

Pour 4 verrines
Préparation : 40 minutes
Repos : 1 heure
Cuisson : 25 minutes
Accord vin : cassis blanc

1 gros tourteau
1,5 litre de court-bouillon froid (voir page 48)
2 bulbes de fenouil
1 jaune d'œuf dur
4 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
1 échalote finement hachée
1 cuillerée à soupe de persil finement haché
graines de sésame grillées
1 paquet de gressins italiens
sel, poivre du moulin

Verrine de tourteau au fenouil

Laissez reposer le crabe 1 heure au congélateur ou dans de l'eau glacée. Ensuite, plongez-le dans le court-bouillon froid, portez à ébullition et faites cuire 25 minutes. Égouttez-le et laissez-le tiédir quelques minutes, puis cassez les pinces, ouvrez la carapace et extrayez toute la chair à l'aide d'un casse-noix et d'une curette à crustacés. Mélangez la chair blanche, le corail et les parties brunes.

Écrasez le jaune d'œuf dans un grand bol. Ajoutez la moutarde, l'échalote, le persil, le vinaigre, sel et poivre. Mélangez bien et tournez vivement avec une fourchette en ajoutant l'huile.

Nettoyez le fenouil et émincez-le très finement. Mélangez-le avec la rémoulade. Déposez une couche de fenouil dans le fond de chaque verre ; recouvrez d'une couche de tourteau. Recommencez en terminant par une couche de tourteau. Parsemez de graines de sésame. Servez frais ou à température ambiante, avec les gressins, qui serviront de mouillettes.

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Repos : 1 heure
Cuisson : 25 minutes
Accord vin : sauternes

1 gros tourteau
1,5 litre de court-bouillon froid (voir page 48)
100 g de foie gras de canard mi-cuit
3 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
sel, poivre du moulin, paprika

Pour bien cuire le crabe, laissez-le reposer 1 heure à l'avance au congélateur ou dans de l'eau glacée. Ensuite, plongez-le dans le court-bouillon froid, portez à ébullition et faites cuire 25 minutes.

Égouttez-le et laissez-le tiédir quelques minutes, puis cassez les pinces, ouvrez la carapace et extrayez toute la chair à l'aide d'un casse-noix et d'une curette à crustacés. Réservez d'un côté la chair blanche et de l'autre le corail et les parties brunes. Conservez 4 pinces pour le décor : cassez-les légèrement avec un casse-noix en préservant leur forme.

Verrine de tourteau au foie gras

Mixez le foie gras avec le corail et les parties brunes du tourteau en ajoutant la crème fraîche. Ajoutez sel, poivre, gingembre et un peu de paprika.

Dans chaque verre, déposez un peu de chair de crabe. Couvrez d'une couche de mousse de foie gras au crabe, recouvrez d'une couche de chair de crabe, puis décorez d'une pince de tourteau réservée. Servez frais.

Verrine d'araignée de mer en aïoli

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Repos : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes
Accord vin : bandol blanc

1 araignée de mer de 1 kg
2 litres de court-bouillon bien relevé (voir page 48)
1 cuillerée à soupe de paprika
4 gousses d'ail jeune épluchées
1 jaune d'œuf
huile d'olive extravierge
le jus de 1/2 citron
1 bulbe de fenouil
sel, poivre du moulin

1 heure avant de cuire l'araignée, faites-la reposer dans de l'eau bien froide ou laissez-la 30 minutes au congélateur.

Portez le court-bouillon à ébullition, ajoutez le paprika et plongez-y l'araignée. Au retour de l'ébullition, faites cuire 20 minutes sur feu doux. Égouttez, laissez tiédir et décortiquez entièrement l'araignée encore tiède. Prélevez l'intérieur du coffre ainsi que la chair des pinces. Réservez les pinces pour le décor.

Préparez l'aïoli : pilez finement les gousses d'ail dans un mortier ou au mixeur avec 1 pincée de sel. Ajoutez le jaune d'œuf et tournez avec le pilon (ou mixez) tout en incorporant 10 cl d'huile d'olive en filet. Ajoutez alors le jus de citron et 1 cuillerée à café d'eau tiède, sans cesser de monter la sauce. Incorporez encore un peu d'huile jusqu'à ce que la sauce ait l'épaisseur voulue.

Salez et poivrez. Mélangez l'aïoli avec la chair d'araignée décortiquée.

Découpez le cœur du bulbe de fenouil en bâtonnets, déposez-les dans les verrines en les faisant dépasser. Répartissez l'aïoli d'araignée par-dessus. Décorez d'une pince d'araignée. Servez tiède ou à température ambiante.

Verrine aux anchois et aux légumes grillés

Pour 4 verrines
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 20 minutes
Accord vin : collioure rouge

1 poivron rouge
1 petite courgette
1/2 aubergine
1 petit oignon pelé
2 gousses d'ail pelées
huile d'olive
le jus de 1/2 orange
le jus de 1/2 citron vert
4 œufs
1 bocal de filets d'anchois à l'huile
quelques fleurs de thym frais
sel, poivre du moulin

Faites griller le poivron sous le gril du four en le tournant au fur et à mesure que la peau noircit. Quand toute la peau est noircie, enveloppez le poivron dans un sac en plastique et laissez refroidir 15 minutes. Au bout de ce temps, retirez la peau et les graines ; taillez la moitié du poivron en petits dés (le reste servira à un autre usage).

Coupez la courgette, l'aubergine, l'oignon et l'ail en petits cubes et faites-les cuire environ 10 minutes sur un gril en fonte ou dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive, en les retournant de temps à autre. Ils doivent être bien grillés sans être noircis. Salez et poivrez.

Faites cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide courante puis écalez-les. Hachez grossièrement 3 œufs. Hachez finement le dernier pour obtenir un œuf mimosa.

Mélangez tous les légumes, les œufs durs hachés et les jus d'agrumes ; ajoutez un peu d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement.

Garnissez les verres de filets d'anchois à l'huile égouttés en les allongeant bien verticalement contre les parois. Comptez environ 6 filets par verre. Remplissez les verres de salade de légumes grillés. Garnissez la surface d'un filet d'anchois roulé et d'œuf mimosa. Servez frais ou à température ambiante. Parsemez le tout de fleurs de thym.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Accord vin : gewurztraminer

200 g d'anguille fumée sans peau ni arêtes
20 cl de crème liquide bien froide
1 petit pot (50 g) de pâte de raifort
150 g d'abricots semi-confits (abricots moelleux)
1 cuillerée à soupe de paprika
ciboulette
sel, poivre du moulin

Verrine d'anguille fumée à la crème de raifort

Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme en y ajoutant sel et poivre. Incorporez-y la pâte de raifort.

Taillez les abricots moelleux en julienne (fins bâtonnets) et l'anguille fumée en fines lamelles. Mélangez les lamelles d'anguille fumée et la chantilly au raifort. Déposez une couche de ce mélange dans les verrines, couvrez d'une couche d'abricots, finissez par une couche d'anguille au raifort.

Décorez d'une pincée de julienne d'abricots moelleux, saupoudrez de paprika et ajoutez quelques brins de ciboulette.

Cette verrine peut rester quelques heures au frais, mais ne la servez pas trop froide.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Accord vin : pouilly-fumé

500 g de filet de bar sans peau ni arêtes
200 g de champignons de Paris
le jus de 1 ½ citron
4 tranches de citron
1 échalote
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de ciboulette
1 cuillerée à soupe de baies roses
sel, poivre du moulin

Verrine de tartare de bar aux champignons

Épluchez et lavez les champignons de Paris. Épongez-les dans du papier absorbant. Coupez-en la moitié en fines lamelles dans le sens de la longueur et hachez finement le reste au couteau pour en faire une duxelles. Faites mariner dans le jus de 1 citron, avec sel et poivre, les lamelles de champignon d'un côté et la duxelles de l'autre.

Hachez le filet de bar au couteau. Pelez et hachez finement l'échalote et ciselez la ciboulette. Mélangez le poisson, l'échalote, la ciboulette, les baies roses, l'huile d'olive et le jus de ½ citron. Salez et poivrez.

Décorez les parois des verres de tranches de champignon appliquées à plat. Dans les verres, alternez des couches de duxelles de champignons de Paris et des couches de tartare de bar. Décorez d'une tranche de citron et de quelques baies roses.

Le bar étant un poisson au goût assez neutre, vous pouvez utiliser tout autre poisson blanc pour cette recette : daurade, chinchard, maigre, mulet, etc. Ces verrines peuvent être gardées au réfrigérateur jusqu'à 30 minutes avant d'être consommées.

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 5 minutes
Accord vin : saint-joseph rouge

400 g de filet de barbue
50 g de cerneaux de noix
le jus de 1 citron
1 belle poire
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de granules de café pur arabica lyophilisé
sel, poivre du moulin

Faites légèrement griller les noix 5 minutes au four à 180 °C (th. 6) sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Concassez-les en gardant 4 cerneaux entiers pour le décor.

Verrine de barbue au café arabica

Pelez, épépinez la poire et coupez-la en tranches fines. Pochez ces tranches 5 minutes dans de l'eau juste à couvert, avec la moitié du jus de citron. Égouttez et laissez refroidir.

Coupez le filet de barbue en fines lamelles ; faites-les mariner 5 minutes dans la moitié du jus de citron avec l'huile d'olive, sel et poivre. Ce temps écoulé, « panez »-les très légèrement de granules de café arabica.

Dans les verres, alternez des couches de barbue et des couches de poire pochée, en recouvrant les couches de poire de noix concassées. Terminez par une couche de poire et décorez d'un cerneau de noix. Servez frais ou à température ambiante.

Soyez très économe sur les granules de café arabica : ils doivent donner un léger parfum et non dominer le plat.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes
Accord vin : bugey-cerdon

4 pavés de cabillaud épais de 100-120 g pièce, avec la peau
2 belles tiges de rhubarbe
2 oranges sanguines
20 g de beurre
1 cuillerée à café de sucre
sel, poivre du moulin

Verrine de cabillaud à la rhubarbe

Lavez et épluchez la rhubarbe.
Coupez-la en petits morceaux.

Rincez et séchez une des oranges, prélevez le zeste avec un couteau zesteur, puis pressez le fruit. L'autre orange servira pour le décor.

Salez et poivrez les pavés de cabillaud.
Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y saisir les pavés sur feu vif, 20 secondes de chaque côté. Déposez-les dans une assiette et gardez-les au chaud.

Dégraissez la poêle et jetez-y la rhubarbe, le zeste et le jus d'orange, et le sucre.
Faites fondre le tout sur feu vif, 5 minutes environ, jusqu'à obtention d'une compote.

Versez cette compote dans les verrines, posez un pavé de cabillaud sur le dessus. Décorez d'une fine tranche d'orange sanguine torsadée.

Pour cette recette, n'utilisez pas de compote de rhubarbe du commerce « pour faire plus vite ». Vous devez pouvoir contrôler son degré d'acidité et de sucre.

Verrine de cabillaud au pistou

Pour 4 verrines
Préparation et cuisson : 35 minutes
Repos : 15 minutes
Accord vin : coteaux-d'aix-en-provence rouge

400 g de filet de cabillaud sans peau ni arêtes
2 poivrons rouges
50 cl de court-bouillon (voir page 48)

Le pistou

1 bouquet de basilic
2 gousses d'ail
1 cuillerée à soupe de pignons de pin
huile d'olive
sel, poivre du moulin

Faites griller les poivrons sous le gril du four en les faisant pivoter d'un quart de tour à mesure que la peau noircit. Quand elle est entièrement noire, enveloppez les poivrons dans un sac en plastique ou dans une feuille d'aluminium et laissez-les reposer 15 minutes.

Préparez le pistou en mixant les feuilles de basilic (réservez-en 4 belles pour le décor) avec l'ail épluché et les pignons de pin jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive petit à petit en mixant jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée (celle d'une vinaigrette épaisse).

Pelez les poivrons et retirez les pépins ainsi que les veines intérieures. Coupez la chair en fines lanières. Assaisonnez de quelques gouttes d'huile d'olive, sel et poivre.

Coupez le cabillaud en dés de 2 cm environ. Faites-les chauffer doucement dans le court-bouillon. Juste avant le point de frémissement, retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Assaisonnez-les d'un peu de pistou.
Dans les verrines, alternez en couches le cabillaud et les lanières de poivron. Terminez par une couche de cabillaud et nappez du reste de pistou. Décorez d'une feuille de basilic et servez.

Cette verrine doit être servie tiède, ne la faites pas attendre. Si vous manquez de temps, vous pouvez utiliser une sauce pistou ou pesto du commerce.

Verrine de morue aux haricots soissons

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Trempage : 36 heures
Cuisson : 1-2 heures
Accord vin : muscadet sur lie

300 g de morue salée ou dessalée décongelée
50 cl de court-bouillon (voir page 48)
1 bouquet de persil plat
200 g de haricots soissons secs
1 oignon piqué de 2 clous de girofle
1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
quelques grains de poivre noir
sel, poivre du moulin

La vinaigrette

2 ou 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 ou 2 cuillerée à soupe de vinaigre de vin
2 échalotes
1 cuillerée à soupe rase de moutarde forte de Dijon
2 cuillerées à soupe d'herbes fraîches (estragon, cerfeuil, ciboulette...) hachées

La veille, coupez la morue en morceaux et faites-la dessaler 36 heures, peau vers le haut, dans une bassine d'eau froide alimentée par un filet d'eau courante. Faites tremper les haricots secs une nuit dans de l'eau froide.

Le jour même, faites cuire les soissons dans de l'eau avec l'oignon piqué des clous de girofle, les grains de poivre et le bouquet garni pendant 1 à 2 heures jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez et gardez au chaud.

Déposez la morue dans le court-bouillon, portez doucement à frémissement. Égouttez-la, retirez la peau et les arêtes. Gardez au chaud.

Hachez finement les échalotes ; mélangez-les avec les herbes et la moutarde, sel et poivre. Ajoutez le vinaigre, puis l'huile en fouettant bien. Égouttez les haricots et mélangez-les avec la vinaigrette. Rectifiez l'assaisonnement.

Rincez et égouttez le persil, passez-le à la centrifugeuse pour en extraire le jus, qui doit être un peu épais. Salez légèrement.

Dans les verres, déposez un peu de haricots. Recouvrez de morue effeuillée, puis de haricots, et terminez par une couche de morue. Nappez de jus de persil, décorez d'un brin de persil et servez sans attendre.

Vous pouvez acheter de la morue dessalée décongelée. Il vous suffit de la faire décongeler 12 heures au réfrigérateur : c'est long, mais moins que le dessalage.

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Accord vin : jurançon moelleux

1 filet de haddock de 500 g
15 cl de coulis de tomate
50 cl de lait
1 feuille de laurier
2 branches de thym
1 mangue mûre
poivre du moulin, piment d'Espelette

Verrine de haddock à la mangue

Faites frémir le coulis de tomate 1 minute environ avec quelques pincées de piment d'Espelette. Retirez du feu et laissez refroidir.

Retirez toute arête restant dans le filet de haddock. Saisissez-le par son extrémité la plus fine, peau vers le bas. À l'aide d'un couteau tranchant, taillez le haddock en biais en très fines lamelles, sans garder la peau. Jetez-la.

Portez le lait à frémissement avec le laurier, le thym et un peu de poivre moulu. Faites-y pocher les lamelles de haddock quelques secondes, juste le temps de les raidir. Retirez-les avec une écumoire. Épluchez et dénoyautez la mangue, coupez la chair en fines lamelles.

Garnissez les parois de chaque verre de tranches de mangue. Déposez des lamelles de haddock au fond des verres, recouvrez de tranches de mangue, puis du reste de haddock (gardez quelques lamelles pour le décor). Nappez du coulis de tomate et décorez d'une lamelle de haddock. Servez tiède ou à température ambiante.

Une verrine insolite aux saveurs riches. Le pochage dans le lait retire au haddock son excès de sel. Achetez bien du vrai haddock, c'est-à-dire de l'églefin fumé. L'idéal serait qu'il provienne d'Aberdeen.

Verrine de hareng frais mariné

Pour 4 verrines
Préparation : 1 heure
Cuisson : 15 minutes
Refroidissement : 1 heure-1 heure 30
Accord vin : gros-plant ou cidre

1 kg de harengs frais avec laitance et œufs
1 gros oignon finement émincé
2 carottes en rondelles
3 échalotes finement émincées
1 bouteille de vin blanc sec
50 cl de vinaigre de vin blanc
1 belle branche de thym
1 petit bouquet de persil plat
2 feuilles de laurier
3 clous de girofle
50 g de gros sel
10 grains de poivre concassés

Les verrines

3 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
1 petite tomate
1 pomme granny smith
100 g de champignons de Paris
1 citron
15 g de beurre
sel, poivre du moulin

Coupez la tête des harengs en retirant les viscères mais pas les œufs. Gardez la laitance au frais. Écaillez les harengs, rincez-les. Séchez-les dans du papier absorbant.

Faites bouillir 5 minutes le vin et le vinaigre avec les carottes, l'oignon, les échalotes et tous les aromates. Laissez tiédir 30 minutes.

Rangez les harengs tête-bêche dans la casserole, complétez avec de l'eau afin qu'ils soient juste recouverts. Faites chauffer sur feu doux jusqu'au point de frémissement et laissez refroidir dans le liquide.

Prenez 3 ou 4 harengs (selon leur taille) pour 4 verrines. Éliminez les arêtes. Prélevez la chair d'un côté, les œufs de l'autre. Mélangez la chair avec la crème fraîche, sel et poivre.

Ébouillantez brièvement la tomate, pelez-la, épépinez-la et coupez-la en petits dés.

Nettoyez, rincez et hachez les champignons. Coupez la pomme en fine julienne (fins bâtonnets), citronnez-la pour préserver sa couleur. Émiettez les œufs de hareng et mélangez-les avec les champignons. Citronnez légèrement.

Dans chaque verre, déposez une couche de hareng crémé, ajoutez un peu de julienne de pomme, puis du mélange œufs de hareng-champignons. Recouvrez du reste de julienne.

Poêlez les laitances dans le beurre chaud, salez et garnissez-en le dessus des verrines. Décorez de dés de tomate. Servez immédiatement.

Pour 4 verrines

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Accord vin : cidre bouché
ou bière de garde

1 sachet de filets de harengs fumés doux

350 g de topinambours

2 cuillerées à soupe rases de moutarde douce (type Savora)

1 échalote

1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre

2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide

1 poignée de pousses de cresson ou de mizuna (cresson japonais), lavées et essorées

sel, poivre du moulin

Verrine de hareng saur aux topinambours

Faites cuire les topinambours en robe des champs, à l'eau bouillante salée ou à la vapeur, environ 25 minutes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide courante, puis pelez-les. Coupez-les en petits cubes.

Pelez et hachez finement l'échalote. Mélangez-la avec la moutarde douce et le vinaigre. Ajoutez petit à petit l'huile en fouettant, poivrez, salez modérément. Assaisonnez les topinambours.

Sortez les filets de hareng de leur sachet, essuyez-les avec du papier absorbant et retirez les quelques arêtes qui peuvent rester dans les filets. Coupez ceux-ci en fine julienne (fins bâtonnets) dans le sens de la longueur.

Déposez dans les verres une couche de topinambours. Recouvrez d'une couche de hareng, puis d'une autre couche de topinambours. Finissez par une couche de hareng et déposez une touffe de pousses de cresson sur le dessus pour décorer. Servez frais ou à température ambiante.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes environ
Accord vin : sancerre rouge

4 médaillons de lotte de 100-120 g chacun
1 échalote
1/2 gousse d'ail
1/2 poivron rouge
huile d'olive
30 cl de vin rouge
50 g de perles du Japon
sel, poivre du moulin

Verrine de lotte aux perles du Japon et au vin rouge

Pelez et hachez finement l'échalote et l'ail. Taillez le poivron en salpicon (très petits dés).

Salez et poivrez les médaillons de lotte. Faites-les dorer dans un peu d'huile d'olive 1 minute sur les deux faces. Retirez-les de la poêle et gardez-les au chaud.

Dans la poêle, faites revenir l'échalote et l'ail 2 minutes. Versez le vin rouge et portez à ébullition. Ajoutez les perles du Japon et faites cuire environ 20 minutes sur feu doux, jusqu'à ce que le tapioca soit complètement translucide. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu d'huile d'olive en fouettant. Ajoutez une partie du salpicon de poivron rouge.

Versez les perles du Japon au vin rouge dans les verres et posez un médaillon de lotte dessus. Décorez avec le reste de salpicon de poivron rouge. Servez vite.

Les perles du Japon portent mal leur nom : elles sont un ingrédient propre aux cuisines du Sud-Est asiatique et non du Japon. On les appelle également « perles de sagou ». Il en existe de plusieurs calibres ; vous choisirez ici le plus petit.

Verrine de lisettes marinées

Pour 4 verrines
Préparation : 25 minutes
Cuisson de la marinade : 10 minutes
Macération : 4 heures
Accord vin : muscadet sur lie

12 lisettes de 80-100 g chacune
1 carotte
1 oignon
20 cl de vin blanc sec
20 cl de vinaigre de vin blanc
1 branche de thym
1 feuille de laurier
3 branches de persil plat
1 branche d'estragon
1 cuillerée à café de poivre mignonnette
1 concombre
1 noisette de gingembre frais râpé
1 bouquet de ciboulette
sel

Levez les filets des lisettes ou faites-les lever par votre poissonnier. Retirez délicatement toute arête restante. Gardez-les au frais.

Pelez et émincez la carotte et l'oignon. Versez le vin blanc et le vinaigre dans une casserole, ajoutez la carotte, l'oignon, les herbes, sel et poivre mignonnette. Portez le tout à frémissement et faites cuire 10 minutes. Laissez tiédir. Lorsque la marinade est à demi refroidie, plongez-y les filets de lisette qui ne doivent pas cuire, juste mariner. Gardez le tout 4 heures au réfrigérateur.

Retirez les filets de lisette de la marinade. Prélevez aussi un peu de carotte et d'oignon et hachez-les au couteau.

Épluchez et épépinez le concombre, taillez-le en fine julienne (fins bâtonnets) et posez celle-ci sur de la glace pour la raidir.

Disposez les filets de lisette côté peau contre les parois des verres en les appuyant bien, pointe vers le haut.
Mélangez rapidement le concombre avec les légumes hachés, un peu de gingembre râpé et de ciboulette ciselée.
Ajoutez cette salade au centre des verres, garnissez d'un peu de gingembre râpé et de quelques brins de ciboulette.
Servez frais ou à température ambiante.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Accord vin : cabernet-d'anjou

3 belles carottes
2 cuillerées à soupe de miel liquide
1 maquereau fumé entier
le jus de 1/2 citron
12 radis roses
sel, poivre du moulin

Verrine de maquereau fumé aux carottes

Épluchez les carottes. Dans une casserole, déposez-les entières, couvrez-les juste d'eau, ajoutez le miel et mélangez doucement. Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir environ 30 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres à cœur. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Coupez-les en rondelles. Faites réduire le jus de cuisson à consistance sirupeuse.

Retirez la peau et toutes les arêtes du maquereau fumé. Assaisonnez-le de jus de citron et d'un peu de poivre. Salez si nécessaire. Mixez-le brièvement.

Épluchez et lavez les radis roses, coupez-les en très fine julienne (très fins bâtonnets).

Appliquez des rondelles de carotte tout autour des parois des verres pour réaliser un décor. Dans les verres, alternez des couches de rillettes de maquereau fumé et de rondelles de carotte. Arrosez les carottes de quelques gouttes de leur jus réduit. Terminez par une couche de maquereau et décorez de radis rose. Servez frais ou à température ambiante.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Accord vin : chablis

1 filet de mulet de 600 g environ, sans la peau
2 branches de menthe poivrée
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
le jus de 1 citron vert
1 banane
1 petite barquette de cassis (100 g)
1 petite barquette de groseilles (100 g)
sel, poivre du moulin

Verrine de mulet au cassis et aux groseilles

Hachez au couteau les feuilles d'une branche de menthe poivrée.

Retirez toute arête restant dans le filet de mulet. À l'aide d'un couteau tranchant, coupez celui-ci en fines lamelles. Assaisonnez-les avec l'huile d'olive, un peu de jus de citron vert, la menthe hachée, sel et poivre.

Épluchez la banane et coupez-la en tranches fines. Arrosez-les du reste de jus de citron vert.

Égrenez quelques grappes de cassis et de groseilles et ajoutez-les au mélange. Déposez une couche de ce mélange dans les verrines et couvrez d'une couche de banane citronnée. Recouvrez du reste de mulet et finissez par une rosace de lamelles de banane citronnée. Décorez de quelques grains de cassis et de groseilles, et d'une feuille de menthe.

Cette verrine peut être gardée jusqu'à 30 minutes au réfrigérateur.

Pour préparer cette verrine très fraîche, vous pouvez utiliser d'autres poissons : bar, chinchard ou daurade.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Accord vin : bourgueil

4 pavés de mulet de 100 g, écaillés, avec la peau
200 g de lentilles vertes
1 carotte
1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
50 cl de bouillon de bœuf
40 g de beurre
huile
sel, poivre du moulin

Verrine de mulet aux lentilles

Rincez les lentilles. Faites-les cuire environ 25 à 30 minutes dans le bouillon avec l'oignon épluché, la carotte entière pelée, l'ail et le bouquet garni, jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore un peu fermes. Égouttez-les en éliminant la carotte, l'oignon, l'ail et le bouquet garni. Faites réduire le jus aux deux tiers, salez et poivrez. Ajoutez le beurre en fouettant.

Salez et poivrez les pavés de mulet. Faites-les saisir quelques secondes sur chaque face dans une poêle chaude huilée. Terminez leur cuisson 1 minute sur feu doux dans le jus de cuisson des lentilles monté au beurre.

Taillez la carotte en tranches fines dans le sens de la longueur. Répartissez les lentilles dans les verres. Versez le jus réduit par-dessus et recouvrez de lanières de carotte en appliquant celles-ci contre le bord du verre. Posez un pavé de mulet dans chaque verrine et servez chaud.

Ici aussi, vous pouvez remplacer le mulet par de la daurade, du bar, du maigre, voire du mérou.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes
Accord vin : sancerre blanc

1 aile de raie de 500 g, pelée
5 branches de menthe
2 oignons blancs nouveaux
50 g de beurre
500 g de petits pois frais écossés
15 cl de bouillon de volaille
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1 litre de court-bouillon froid (voir page 48)
1 filet de citron
sel, poivre du moulin

Verrine de raie aux petits pois

Lavez et épongez la menthe, ciselez les feuilles d'une branche. Épluchez les oignons nouveaux.

Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole. Faites-y suer les petits pois et les oignons nouveaux 3 ou 4 minutes, puis ajoutez le bouillon de volaille, couvrez et faites cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les petits pois soient tendres. Hors du feu, ajoutez les feuilles de menthe ciselées et laissez reposer 1 minute. Égouttez les petits pois, mixez-les finement pour obtenir une purée, passez-les au tamis et ajoutez le reste de beurre ainsi que la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Gardez cette purée au chaud.

Plongez la raie dans le court-bouillon, faites chauffer doucement et portez à frémissement. Laissez pocher 10 minutes sans bouillir, puis retirez la raie avec une écumoire et égouttez-la bien. Retirez les cartilages et citronnez légèrement la chair.

Dans chaque verre, déposez une couche de purée de petits pois à la menthe. Couvrez d'une couche de raie effeuillée. Ajoutez une couche de purée de petits pois et disposez joliment le reste de raie sur le dessus. Décorez chaque verre d'un brin de menthe. Servez chaud ou tiède.

Verrine de raie aux épinards

Pour 4 verrines
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10-15 minutes
Accord vin : fiefs-vendéens blanc

4 petites ailes de raie (raiteaux) pelées et nettoyées
60 cl de court-bouillon (voir page 48)
800 g d'épinards frais
40 g de beurre
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
huile pour friture
sel, poivre du moulin

Plongez les ailes de raie dans le court-bouillon froid. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à frémissement, laissez frémir 4 ou 5 minutes puis retirez-les avec une écumoire. Égouttez-les.

Lavez, équeutez et égouttez les épinards. Faites-les tomber au beurre dans une grande poêle avec sel et poivre jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore bien verts. Égouttez-les. Crémez légèrement les épinards.

Détachez la chair des ailes de raie (ne jetez pas les cartilages) et disposez-la dans les verres en enroulant les fibres sur elles-mêmes, sans trop les écraser. Recouvrez des épinards en tassant légèrement. Finissez par une couche de raie.

Faites chauffer de l'huile pour friture.

Choisissez 24 cartilages de raie et faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Égouttez-les et piquez-en 6 dans chaque verrine. Servez encore tiède.

Le détail des cartilages de raie frits croustillants est une note amusante, en quelque sorte un clin d'œil à la « nouvelle cuisine espagnole ». Il étonnera vos invités, et c'est bien sûr comestible !

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes
Accord vin : sancerre blanc

300 g de sardines « papillons » (déjà ouvertes et désarêtées)

huile

100 g de beurre sorti 1 heure à l'avance du réfrigérateur

1 gousse d'ail

2 citrons verts

1 cuillerée à soupe de baies de poivre roses

100 g de petits champignons de Paris blancs bien fermes

2 cuillerées à soupe de caviar de hareng (avruga)

sel, poivre du moulin

Verrine de rillettes de sardine aux champignons

Salez et poivrez les sardines. Étalez-les sur une plaque huilée et faites-les cuire 5 minutes au four à 180 °C (th. 6). Retirez la peau et les arêtes restantes. Émiettez la chair dans un saladier.

Travaillez le beurre en pommade avec une fourchette. Pelez et écrasez l'ail. Râpez le zeste de 1 citron vert, pressez le citron. Mélangez le tout aux sardines en remuant avec une fourchette. Ajoutez les baies de poivre roses, rectifiez l'assaisonnement.

Épluchez, rincez les champignons, épongez-les avec du papier absorbant. Émincez-les en fines tranches, ajoutez un peu de jus de citron vert et un peu de sel.

Dans les verrines, déposez une couche de rillettes de sardine. Recouvrez d'une couche de champignons, puis d'une couche de rillettes de sardine, et ainsi de suite. Terminez par une couche de rillettes de sardine, garnissez d'une tranche de champignon, d'un peu de zeste de citron vert râpé et de caviar de hareng.
Servez frais avec du pain grillé chaud.

Verrine de sardines marinées, rémoulade de wasabi

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Macération : 2-3 heures
Accord vin : entre-deux-mers

8 grosses sardines entières ou « papillons »
1 petit sachet de pousses d'épinard
1 pomme granny smith
1 cuillerée à café de wasabi en poudre
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
gros sel, sel fin

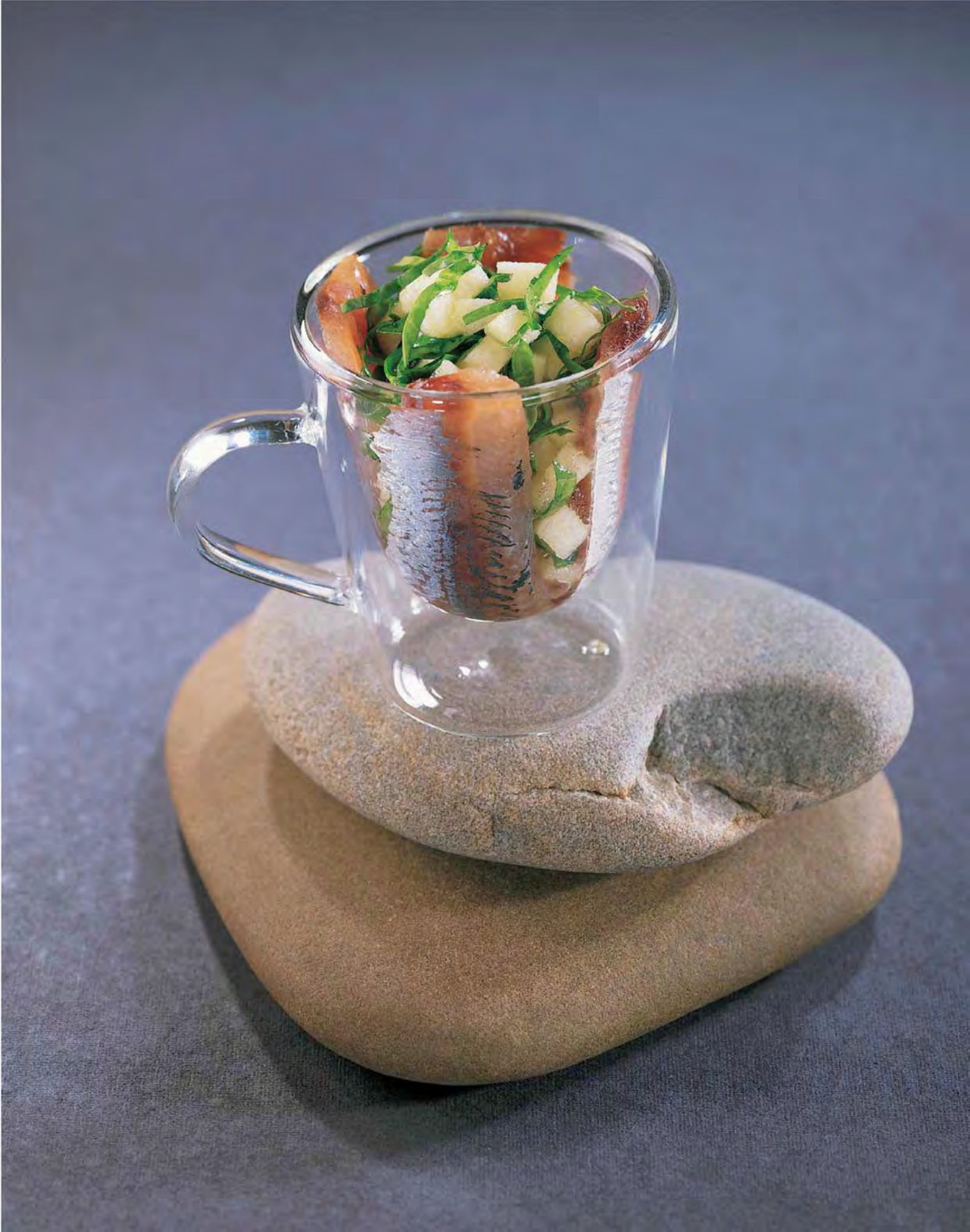
Essuyez les sardines. Levez les filets (si vous utilisez des sardines entières), débarrassez-les de la peau et des arêtes restantes. Enrobez-les de gros sel, étalez-les dans une assiette et faites-les mariner de 2 à 3 heures au réfrigérateur.

Coupez les pousses d'épinard en chiffonnade. Épluchez et épépinez la pomme, coupez-la en petits cubes.

Mélangez le wasabi et le vinaigre de riz avec un peu de sel fin, laissez reposer 2 minutes, puis ajoutez l'huile en fouettant afin d'obtenir une vinaigrette onctueuse. Assaisonnez-en les épinards et les cubes de pomme.

Rincez rapidement les filets de sardine et épongez-les dans du papier absorbant. Coupez chaque filet en quatre. Garnissez-en les parois des verres sur tout le pourtour, côté peau contre le verre. Remplissez les verres de salade pomme-épinards au wasabi. Servez frais.

Si vous doutez de vos talents de leveur de filets de sardine, utilisez des « papillons », sardines achetées déjà ouvertes et désarêtées. Elles nécessitent toujours un désarêtage supplémentaire à la pince à épiler.



Verrine de saumon mariné aux agrumes

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Macération : 24 heures
Accord vin : chablis

Le gravlax

500 g de filet de saumon en un morceau, avec la peau, non écaillé

170 g de gros sel marin

170 g de sucre

1 cuillerée à soupe de poivre noir mignonnette

1 bouquet d'aneth

La garniture

1 orange

1 pamplemousse

1 petite branche de céleri épluchée

1 noisette de gingembre frais râpé

le jus de 1 citron

4 branches de thym frais

sel, piment d'Espelette

Effleurez le filet de saumon du bout des doigts et retirez les arêtes restantes.
Hachez grossièrement l'aneth.
Mélangez le gros sel, le sucre et le poivre.

Placez le filet de saumon sur une grande feuille de film étirable. Frottez-le côté chair du mélange sel-sucre-poivre. Recouvrez entièrement d'aneth, refermez hermétiquement le film étirable, enveloppez d'une grande feuille d'aluminium et gardez le poisson au réfrigérateur 24 heures environ, bien à plat et côté peau vers le bas.

Au bout de ce temps, essuyez le saumon. Découpez-le en bâtonnets de 5 cm de longueur et de 2 cm d'épaisseur environ.

Pelez à vif le pamplemousse et l'orange (tournez autour du fruit avec un couteau en tranchant dans la chair) et recueillez les segments. Hachez la branche de céleri. Mélangez les agrumes et le céleri.

Mélangez le gingembre, le jus de citron, un peu de sel et de piment d'Espelette. Assaisonnez-en les agrumes. Émiettez le thym frais sur le tout.

Disposez des bâtonnets de saumon le long des parois des verres et remplissez ceux-ci de salade d'agrumes. Disposez le reste des bâtonnets de saumon sur les agrumes. Servez frais ou à température ambiante.

Pour 4 verrines
Préparation et cuisson : 30 minutes
Accord vin : champagne rosé

4 pavés épais de saumon fumé, de 100-120 g chacun

1 kg de jeunes févettes

La sauce moutarde

1 cuillerée à soupe rase de moutarde de Dijon

1 cuillerée à soupe rase de moutarde de Meaux

1 cuillerée à soupe rase de moutarde douce (type Savora)

1 échalote

1 gousse d'ail

huile d'arachide

sel, poivre du moulin

Verrine de saumon fumé aux févettes et à la moutarde

Préparez la sauce moutarde : épluchez et hachez finement l'échalote et l'ail. Mélangez-les aux trois moutardes, salez et poivrez, montez cette sauce à l'huile d'arachide comme une mayonnaise jusqu'à la consistance voulue.

Écossez les fèves. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante, égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Décortiquez-les : percez la peau de chaque fève, pressez entre deux doigts, la peau partira toute seule.

Salez et poivrez les pavés de saumon fumé, faites-les saisir très rapidement, 10 secondes environ sur chaque face. Retirez-les de la poêle et laissez-les tiédir. Émincez-les en fines lamelles.

Dans les verrines, superposez des couches de lamelles de saumon assaisonnées à la sauce moutarde et des couches de févettes. Terminez par une couche de saumon, nappez du reste de sauce et décorez de quelques févettes décortiquées.

Cette verrine peut être gardée jusqu'à 1 heure au réfrigérateur mais ne doit pas être servie trop froide.

Pour 4 verrines
Préparation : 30 minutes
Accord vin : chablis

1 pavé de filet de saumon de 500 g, écaillé, avec la peau
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillerée à soupe de jus de citron vert
1/2 échalote finement hachée
1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée

Le salpicon de légumes

1 tige de citronnelle
1 noisette de gingembre frais pelé
1/2 petite carotte, pelée
1/2 petite courgette très ferme
1 petit cœur de fenouil épluché
5 cm de branche de céleri effilée
huile d'olive et jus de citron vert
sel, poivre du moulin

Verrine de tartare de saumon aux légumes

Retirez les feuilles extérieures de la citronnelle pour ne garder que la partie du cœur la plus tendre. Ciselez-la très finement. Hachez finement le gingembre. Coupez en très petits dés la carotte, la courgette, le fenouil et le céleri. Mélangez les légumes, la citronnelle et le gingembre avec quelques gouttes de jus de citron vert et d'huile d'olive. Salez, poivrez.

Ôtez toute arête restant dans le filet de saumon. Retirez la peau du saumon en vous aidant d'un couteau tranchant. Mettez la peau de côté, hachez la chair au couteau. Assaisonnez-la avec l'huile d'olive, le jus de citron vert, l'échalote, la ciboulette, sel et poivre. Mélangez bien.

Salez et poivrez la peau de saumon. Dans une poêle antiadhésive chaude, étalez-la bien à plat et faites-la griller jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Faites-la reposer quelques instants sur du papier absorbant, puis taillez-la en fines lanières.

Dans les verres, déposez une couche de tartare de saumon. Recouvrez d'une fine couche de salpicon de légumes, puis continuez avec une couche de saumon. Terminez par une couche de légumes. Vous pouvez garder ces verrines jusqu'à 30 minutes au réfrigérateur.

Juste avant de servir, décorez avec les lanières de peau de saumon grillée.

Pour 4 verrines
Préparation et cuisson : 20 minutes
Macération : 2 heures
Accord vin : bourgogne aligoté

4 filets de sole (1 sole de 500-600 g)
2 gousses d'ail
1 noisette de gingembre frais pelé
1 cuillerée à soupe rase d'épices pour tandoori
1 cuillerée à café de paprika
10 cl de crème liquide
150 g de pousses de soja nettoyées et bien essorées
4 pétales de tomate séchée

La vinaigrette

1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
sel, poivre du moulin

Verrine au tandoori de sole

Levez les filets de la sole ou faites-les lever par votre poissonnier. Retirez la peau.

Pelez et écrasez finement l'ail, râpez le gingembre. Ajoutez les épices tandoori, le paprika et la crème liquide. Faites mariner les filets de sole dans ce mélange 2 heures au réfrigérateur, puis transférez le tout dans une casserole, salez et faites pocher 3 minutes sur feu doux à frémissement, sans bouillir.

Laissez tiédir. Égouttez les filets de sole, coupez 2 filets en bâtonnets et les 2 filets restants en petits dés. Taillez les tomates séchées en très petits dés.

Mélangez au fouet les ingrédients de la vinaigrette et assaisonnez-en les pousses de soja en ajoutant aussi les tomates séchées (gardez-en un peu pour le décor).

Appliquez les bâtonnets de sole sur le pourtour de chaque verre, en les appuyant contre les parois. Remplissez les verres de pousses de soja assaisonnées, puis couvrez des filets de sole coupés en petits dés.

Juste avant de servir, garnissez des dés de tomate séchée réservés.
Servez frais ou à température ambiante.

Pour 4 verrines
Dégorgeage des coques : 24 heures
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes environ
Accord vin : meursault

800 g de coques
1 belle sole de 800 g environ
30 cl de vin blanc sec
1 bouquet garni (thym, laurier, persil plat)
1 petit oignon
2 jaunes d'œufs
2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
2 tomates séchées à l'huile d'olive, égouttées
sel, poivre du moulin

Verrine de sole et de coques au vin blanc

Faites dégorger les coques 24 heures dans de l'eau froide bien salée afin de leur faire rendre leur sable. Rincez-les et égouttez-les.

Faites lever les filets de la sole par votre poissonnier. Épluchez et émincez l'oignon.

Dans un grand faitout, versez le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, l'oignon et les coques. Couvrez et faites ouvrir les coques sur feu vif. Décoquillez-les (gardez-en 4 non décoquillées pour le décor) et gardez-les dans un bol.

Filtrez le jus de cuisson et pochez-y les filets de sole 2 minutes à frémissement. Égouttez-les et coupez-les en petits dés. Faites réduire le jus de cuisson de moitié. Salez et poivrez à votre convenance.

Battez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche dans un cul-de-poule placé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Ajoutez petit à petit le jus de cuisson réduit et laissez épaissir sans cesser de fouetter. Mélangez les coques et les soles à cette sauce. Remplissez les verres.

Décorez de tomates séchées hachées au couteau et, pour finir, d'une coque non décoquillée. Servez chaud ou tiède.

Cette recette peut être réalisée avec d'autres coquillages : palourdes, praires, tellines, lavagnons...

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Accord vin : coteaux-du-languedoc rouge

1 steak de thon épais de 300 g
1 oignon
1 gousse d'ail
1 grosse tomate mûre
1/2 poivron rouge pelé
3 cuillerées à soupe de graisse de canard
120 g de boulgour
50 cl environ de fumet de poisson chaud
1 petit bouquet garni (thym, laurier, queues de persil)
12 pois gourmands bien frais
sel, poivre du moulin, piment d'Espelette

Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Ébouillantez rapidement la tomate, pelez-la et épépinez-la. Coupez la tomate et le demi-poivron en petits dés.

Faites revenir l'oignon et l'ail 2 minutes dans 1 cuillerée à soupe de graisse de canard. Ajoutez la tomate et le poivron et faites revenir encore 1 minute. Ajoutez le boulgour, faites revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez le bouquet garni et le tiers du fumet et laissez le boulgour absorber le liquide. Continuez la cuisson en versant du fumet petit à petit et arrêtez lorsque les grains sont cuits et le liquide complètement absorbé (environ 25 minutes). Retirez le bouquet garni. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de piment d'Espelette.

Verrine de thon aux pois gourmands

Épluchez et rincez les pois gourmands. Émincez-les en julienne (fins bâtonnets).

Faites chauffer le reste de graisse de canard. Coupez le pavé de thon en 4 morceaux égaux. Salez-les et poivrez-les, puis faites-les sauter rapidement dans la graisse de canard pas trop chaude, 30 secondes sur chaque face, en les retournant de tous côtés. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Dans les verres, répartissez le boulgour. Posez un pavé de thon dessus, décorez de julienne de pois gourmands et saupoudrez de piment d'Espelette. Servez chaud ou tiède.

Pour 4 verrines
Préparation et cuisson : 20 minutes
Macération : 30 minutes
Accord vin : savennières

450 g de thon frais sans peau ni arêtes
2 belles poires
100 g de sucre
1 pincée de filaments de safran
le jus de 1/2 citron
2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillerée à café d'huile d'olive
1 bouquet de cerfeuil
sel, poivre du moulin

Verrine de thon aux poires safranées

Faites mariner le thon 30 minutes dans un mélange de jus de citron, de vinaigre balsamique, sel et poivre.

Faites fondre le sucre dans 40 cl d'eau. Portez à ébullition et ajoutez le safran. Gardez ce sirop sur feu doux. Pelez les poires, coupez-les en deux et épépinez-les. Faites-les pocher 30 minutes dans le sirop frémissant. Laissez tiédir. Égouttez les poires et coupez-les en petits dés.

Essuyez le thon et coupez-le en petits dés. Ajoutez un peu d'huile d'olive.

Dans les verrines, alternez des couches de thon mariné et de poire safranée. Terminez par une couche de thon mariné. Vous pouvez décorer d'une petite touffe de cerfeuil.

Servez à température ambiante ou légèrement rafraîchi (pas plus de 30 minutes au réfrigérateur).

Le saumon peut se substituer au thon dans cette verrine très parfumée. Le résultat est très différent mais tout aussi délicieux.

Pour 4 verrines
Préparation : 20 minutes
Accord vin : tavel

250 g de thon frais, paré et nettoyé
10 litchis frais bien mûrs
50 g de vert de blette
1 tomate moyenne mûre
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à soupe d'huile d'arachide
sel, poivre noir du moulin, poivre du Sichuan moulu

Verrine de thon aux litchis

Épluchez et dénoyautez les litchis en recueillant le jus. Hachez grossièrement la chair au couteau.

Lavez le vert de blette, épongez-le soigneusement dans du papier absorbant. Hachez-le finement au couteau.
Mélangez les litchis et le vert de blette hachés.

Ébouillantez brièvement la tomate, puis pelez-la, retirez le cœur et les pépins, et hachez la chair en petits cubes.

Essuyez le thon avec du papier absorbant. À l'aide d'un couteau tranchant, coupez-en les trois quarts en petits cubes et le quart restant en lamelles.

Mélangez les cubes de thon, le mélange litchis-blette, la tomate, la sauce de soja et l'huile d'arachide. Assaisonnez de sel, poivre et d'un peu de poivre du Sichuan finement moulu. Servez frais ou à température ambiante.

Glossaire des espèces marines

Anchois

C'est avant tout sa vertu condimentaire qui fait la valeur de l'anchois, mais si vous le trouvez frais, n'hésitez pas à l'acheter. Il peut alors être frit ou mariné à l'espagnole, au sel et au vinaigre, façon tapas *(boquerones)*. Vous pouvez aussi lui appliquer les recettes de ce livre consacrées à la sardine.

Si vous utilisez des anchois salés, il faut les nettoyer sous un filet d'eau courante en séparant la chair de l'arête. Ensuite, faites-les dessaler dans du lait. Les filets d'anchois à l'huile ont juste besoin d'un essuyage au papier absorbant.

pêche et achat responsables

Les stocks d'anchois frais sont actuellement à un niveau très bas ; la pêche en est limitée en attendant qu'ils se reconstituent. Un plan de gestion est appliqué en Espagne et au Portugal.

Anguille

Ce poisson migrateur est vendu frais ou fumé ; c'est sous cette dernière forme qu'il apparaît dans nos verrines. L'anguille fumée est une spécialité du nord de l'Europe. L'anguille fraîche se trouve parfois chez les poissonniers ; elle doit être saignée et dépouillée avant d'être préparée. Vous pouvez demander à votre poissonnier de s'en charger. Les civelles sont des alevins d'anguille dont la pêche est fortement réglementée ; leur prix est très élevé.

pêche et achat responsables

L'état du stock d'anguilles européennes ne peut pas être précisément évalué, mais il est en baisse constante. L'anguille européenne est désormais une espèce protégée, notamment à cause du braconnage des civelles.

Bar

Bar d'Atlantique, loup de Méditerranée, ce poisson très recherché est aussi élevé en aquaculture. Sauvage, il peut atteindre de grandes dimensions (jusqu'à 80 cm) ; d'élevage, il sera généralement inférieur à 30 cm, avec une chair légèrement plus farineuse et moins ferme que celle du bar sauvage, lequel peut être issu de pêche au chalut ou à la ligne. Dans ce dernier cas, la mention « bar de ligne » doit figurer sur une étiquette fixée dans l'ouïe. Le bar de chalut se conservera moins longtemps.

La chair du bar est délicate, elle a besoin d'être relevée. Dans une verrine, mieux vaut le traiter en tartare ou en grillade à la peau pour le mettre en valeur.

Le bar est presque toujours vendu entier. Son prix est relativement élevé ; d'autres poissons moins chers peuvent lui être substitués : le mulet (pêché au large et non en estuaire), l'ombrine, le maigre, la courbine (bar tacheté), et même aussi la daurade ou le pageot.

pêche et achat responsables

Le bar de ligne ne semble pas menacé ; soyez prudent sur l'achat du bar de chalut, cette technique de pêche nuisant à l'espèce, surtout en cas de pêche au chalut pélagique. Privilégiez donc les prises de ligne et, dans une moindre mesure, l'aquaculture.

Barbue et turbot

Ce sont deux poissons plats senestres (aux yeux situés sur le côté gauche du corps). Ils sont charnus, de taille et d'aspect assez semblables (en forme de losange évasé), à ceci près que la barbue est recouverte de fines écailles alors que le turbot possède une peau épaisse constellée de petites plaques crochues. S'il n'existe pas encore d'aquaculture pour la barbue, le turbot peut provenir d'élevage ou de pêche. Dans ce dernier cas, il sera souvent plus gros et de couleur foncée, le turbot d'aquaculture étant généralement brun clair moucheté. Le turbotin est un turbot de poids inférieur à 1,5 kg.

Le turbot et la barbue sont le plus souvent vendus entiers ; les filets sont rares (et chers). Le meilleur moyen de les préparer est à l'arête, en tronçons, rôtis entiers, grillés, vapeur, etc. La cuisson doit respecter la saveur et la texture délicate de la chair un

peu plus ferme pour le turbot. Dans les recettes de ce livre, vous pouvez remplacer turbot et barbue par du gros carrelet ou du flétan de l'Atlantique.

pêche et achat responsables

Le turbot de ligne se raréfie, avec un prix en conséquence. La qualité des turbots et turbotins d'aquaculture dépend des conditions d'élevage. Un conseil : si vous en trouvez de bonne qualité, demandez les coordonnées du fournisseur afin de garder la trace de l'origine.

Bigorneaux

Si vous arpentez les plages rocheuses à la recherche de bigorneaux, ne confondez pas le « vrai » et le « faux » bigorneau : ce dernier, appelé « bigorneau de chien », a la coquille plus renflée, plus aplatie, plus claire et tachetée ; il n'a pas grand intérêt gastronomique. Le vrai bigorneau *(Littorina littorea)* est uni, gris ou brun sombre, à la coquille pointue et finement cannelée dans le sens hélicoïdal. L'entrée de sa coquille est fermée par un opercule. Faites cuire votre récolte le plus tôt possible après ramassage.

Il faut beaucoup de bigorneaux pour faire un plat ; la formule verrine leur convient bien, mais il faut encore le temps de les décoquiller. Heureusement, leur temps de cuisson est court, mais l'eau de cuisson doit être bien relevée. Le goût d'iode et de noisette des bigorneaux est un délice. Ces mollusques sont aussi la plus riche source de magnésium disponible dans notre alimentation.

pêche et achat responsables

Achetez sans hésiter les bigorneaux chez votre poissonnier (en vérifiant bien leur fraîcheur : ils ne doivent dégager aucune odeur). En pêche à pied, ne faites pas une razzia, choisissez les spécimens les plus gros et consommez tout ce que vous ramassez.

Cabillaud et morue

Deux noms pour le même poisson, deux traitements différents : en général, on appelle « morue » le cabillaud séché et salé, mais il arrive souvent que ce terme s'applique au poisson frais. La morue juste séchée, produit des pays nordiques, s'appelle « stockfish ». Elle doit être longuement réhydratée.

La morue est un poisson typique de l'Atlantique Nord, de la mer du Nord et de la Baltique, disponible sous diverses formes, des langues et joues de morue salées aux poches d'œufs fumées et au cabillaud fumé que l'on vend parfois sous le terme « haddock » (ce mot devant s'appliquer à l'églefin).

Fraîche ou dessalée, la morue se prête à toutes les préparations. En raison de la délicatesse de sa chair, il est préférable de ne pas la surcuire. Les recettes de ce livre consacrées au cabillaud ou à la morue peuvent être appliquées au merlu (colin), au lieu jaune ou noir ou à l'églefin frais, éventuellement au merlan ou à la lingue (julienne). Attention toutefois à ce dernier poisson, en danger de surpêche.

pêche et achat responsables

Dans l'Atlantique, l'espèce se raréfie pour diverses raisons : surpêche au chalut, prolifération des phoques dans l'Atlantique Nord-Ouest (Canada) décimant les stocks de morue... On limite les pêches depuis quelques années, mais il est encore trop tôt pour mesurer les résultats. En attendant, le cabillaud, qui était jadis un poisson bon marché, a atteint un statut de quasi-luxe. Les pêches d'Islande sont relativement bien gérées, mais la pression est forte. Le cabillaud (ou morue) du Pacifique, lui, n'est pas menacé.

Calmar, seiche

Ces deux céphalopodes sont vendus frais ou surgelés. Le calmar ou encornet est souvent présenté entier, de toutes les tailles, en blancs nettoyé ou découpés en anneaux. La seiche est le plus souvent vendue sous forme de blancs nettoyés prêts à l'emploi, et parfois entière. Les casserons sont des seiches de petite taille vendues entières. Les supions sont une variété de seiche de très petite taille.

Pour nettoyer calmar, seiche ou casseron, séparez la tête du corps et retirez le cartilage ou os, ainsi que les entrailles et la poche d'encre (au fond du manteau). Frottez bien le manteau pour enlever la peau violette, puis retirez les yeux et le bec à l'aide d'un couteau d'office. Ne gardez que le manteau et les tentacules. Pour nettoyer les supions, détachez les corps des têtes, retirez le cartilage central, rincez et égouttez.

pêche et achat responsables

Les prises de seiches et de calmars sont abondantes. Prudence toutefois, car l'état des stocks n'est pas encore bien connu.

Coques, palourdes, praires (et tellines, clams, amandes de mer, etc.)

On ne pense pas assez à ces coquillages, et c'est dommage. On les croit difficiles à préparer, mais il suffit de les ouvrir à cru ou de les faire brièvement ouvrir à la vapeur. Seules les coques et les tellines doivent tremper 1 heure dans de l'eau froide salée pour rejeter leur sable ; tous les autres coquillages peuvent être préparés directement. Les bivalves sont savoureux et forment la base de délicieux fumets. Il faut les faire cuire le moins possible.

pêche et achat responsables

Les stocks ne sont pas menacés, et certains bivalves (clams, palourdes) sont élevés en aquaculture avec de bons résultats. Si vous ramassez des coques en pêche à pied, n'utilisez pas de râteau mais procédez à la main. Ne consommez pas crues les coques que vous récoltez.

Coquille Saint-Jacques

Large de 10 à 15 cm, la coquille Saint-Jacques est pêchée en automne, en hiver et au début du printemps le long des côtes sablonneuses de l'Atlantique. On trouve en Méditerranée une espèce voisine de taille légèrement inférieure. Les pétoncles et les vanneaux, de plus petite taille, lui sont apparentés. Vous pouvez, dans certaines recettes, remplacer les saint-jacques par des pétoncles ou des vanneaux, surtout si vous faites de petites verrines.

La saint-jacques (si vous ne l'achetez pas surgelée) doit absolument être vivante. Sa coquille ouverte doit se refermer quand vous la touchez. Faites décoquiller les saint-jacques par votre poissonnier, mais demandez-lui de vous laisser les barbes, qui vous serviront à faire un excellent fumet.

pêche et achat responsables

La saison de pêche des saint-jacques françaises (d'octobre à mai) est fortement réglementée afin de protéger l'espèce. Vous pouvez en trouver en pêche à pied, mais respectez une taille minimale de 10 cm et la saison de ramassage.

Couteaux

La fraîcheur est un élément de toute première importance pour consommer ce long bivalve des côtes sablonneuses de l'Atlantique et de Méditerranée : choisissez-le bien brillant, sans odeur. Il doit être très légèrement cuit, juste ouvert à la chaleur, sinon il devient caoutchouteux.

pêche et achat responsables

Le couteau est rare chez le poissonnier, et sa pêche commerciale n'est pas intensive. Vous pouvez le récolter en pêche à pied, au retour de la marée lorsqu'il sort du sable.

Crabes

Plusieurs espèces de crabes sont disponibles sur le marché, principalement le tourteau, l'araignée et l'étrille. Les petits crabes verts, excellents pour les fumets et les soupes, se ramassent en pêche à pied. Le tourteau ou dormeur est un crabe à carapace épaisse et lisse, couleur brique. Il est vendu vivant ou déjà cuit. L'araignée possède une carapace rugueuse et de longues pinces ; elle est souvent jugée plus fine et plus savoureuse que le tourteau. L'étrille est un petit crabe nageur doté de pinces tranchantes et d'une chair délicieuse.

Tous les crabes achetés vivants doivent être choisis bien lourds. Les gros spécimens sont les meilleurs. Il est préférable de faire partir leur cuisson dans un court-bouillon froid. Comptez 20-25 minutes de petite ébullition par kilo pour le tourteau et l'araignée. Pour les étrilles, quelques minutes de cuisson suffisent. Si vous décortiquez les crabes, faites-le alors qu'ils sont encore tièdes.

pêche et achat responsables

De par leur fécondité et les conditions de leur exploitation, les crabes sauvages européens ne subissent pas de surpêche. Vous pouvez aussi acheter des crabes surgelés : crabe royal des régions nordiques ou crabe bleu d'aquaculture en provenance d'Asie.

Crevette (et gamba)

Les crevettes crues entières de grande taille (gambas) s'achètent fraîches mais le plus souvent surgelées (dans ce cas, décortiquées ou non), notamment dans les magasins de produits asiatiques. Il en existe plusieurs variétés, de la petite gamba d'aquaculture à la grosse crevette tigrée d'Asie en passant par la crevette royale et les crevettes d'estuaire, élevées en eau douce ou en eau saumâtre. Leur calibre est

indiqué par un chiffre correspondant au nombre de sujets au kilo : ainsi les grosses gambas sont de calibre 8, les plus petites de 30 ou 40.

Les petites crevettes grises sont en général achetées vivantes ; il faut les cuire brièvement dans un court-bouillon relevé. Les bouquets, rares et coûteux, sont les plus savoureuses des crevettes. Les crevettes roses de Norvège (crevettes nordiques) sont achetées cuites, entières ou décortiquées. Leur saveur et leur texture sont délicates.

Si vous achetez des gambas surgelées, laissez-les décongeler complètement avant de les utiliser. Ensuite, épongez-les, et, selon la recette, décortiquez-les ou laissez-les entières. Si vous les décortiquez, n'oubliez pas de retirer la veine dorsale (en réalité le tube digestif) qui court le long du dos. Fendez le dos sur toute sa longueur, détachez la veine avec la pointe d'un couteau et tirez.

pêche et achat responsables

La crevette de pêche est nettement plus chère que celle d'élevage ; la différence de goût n'est pas notable. Exception faite des crevettes nordiques (non menacées de surexploitation), des bouquets et des crevettes grises, une part croissante est produite en aquaculture, notamment en Asie et en Amérique du Sud (Viêt-nam, Guyane, Équateur). Il faut noter que la crevette tigrée d'aquaculture est parfois produite dans des conditions nuisibles à l'écosystème. Fiez-vous aux labels (Bio Knospe, Coop Naturaplan, M-Engagement, Naturland).

Écrevisse

L'écrevisse à pattes rouges, autochtone en France, a failli disparaître de nos rivières à cause de la surpêche et de la pollution. Elle a été remplacée par des espèces nord-américaines comme la pattes-grêles et la pattes-blanches (reconnaissable à sa grosse tête), mais elle fait actuellement une timide réapparition dans certains de nos cours d'eau.

Pour nettoyer les écrevisses, on les « châtre », autrement dit on retire le boyau central. Pour cela, il faut saisir la partie centrale de la nageoire caudale, la tordre et tirer : le boyau viendra avec.

pêche et achat responsables

Dans le commerce, les écrevisses proviennent d'aquaculture. Ce sont surtout des écrevisses à pattes blanches. Donnez-vous la peine de les acheter vivantes et de les cuisiner vous-même, car celles que l'on vend décortiquées ont très peu de goût.

Haddock et églefin

« Haddock » est le nom anglais de l'églefin, un poisson de la famille des Gadidés (comme la morue). En français, il désigne exclusivement l'églefin fumé de provenance écossaise, en filets sur peau, bien qu'on ait longtemps vendu sous ce nom des filets de cabillaud fumés sans leur peau.

Le haddock fumé est depuis des siècles une spécialité de la ville d'Aberdeen ; il a souvent été copié, mais seul le vrai mérite le nom de *Finnan haddie*. Les filets sont de petite taille (pas plus de 40 cm), saumurés puis fumés au bois de hêtre, ce qui leur donne une couleur orangée. Avant de les cuisiner, pochez-les dans un court-bouillon au lait non salé mais bien poivré. Le lait doit d'abord avoir bouilli avec tous ses aromates avant d'être refroidi.

Ne faites surtout pas bouillir le haddock fumé. Égouttez-le, puis retirez la peau et les arêtes.

pêche et achat responsables

L'églefin frais est rare chez les poissonniers, sauf sur les côtes. Vous le trouverez surtout sous forme de haddock fumé. Frais, en Bretagne, il prend le nom d'anon et est souvent vendu en filets. L'espèce a été menacée de disparition par surpêche, mais les effectifs semblent pour le moment s'être rétablis.

Hareng

Ce poisson gras est pêché dans l'Atlantique Nord-Est, du golfe de Gascogne jusqu'au nord de la Norvège et à la mer Baltique. Sa chair prend très bien le sel et se prête admirablement à la fumaison, d'où son importance alimentaire pour les populations pauvres depuis des siècles. Il reste un grand favori des pays nordiques et de la Russie, et se prête à d'innombrables recettes et marinades.

Vous trouverez le hareng frais sur les étals en hiver (janvier-février) ; vous le consommerez de préférence grillé ou mariné. Voici aussi les différentes formes de hareng fumé : le hareng saur est vidé, salé et fumé à froid ; on vend ses filets en sachet sous vide pour les marinades à l'huile. Le bouffi est un hareng fumé demi-doux, moins salé et moins fumé que le précédent. D'autres variétés, plus fortes en goût, sont le kipper et le gendarme, fumés à froid, et le buckling, fumé à chaud. Les harengs marinés à l'aigre sont des spécialités nordiques ou néerlandaises :

maatje, jeune hareng gras légèrement salé et fermenté ; bismarcks et rollmops, spécialités allemandes vinaigrées ; harengs marinés suédois, vinaigrés et plus sucrés. L'avruga est un caviar nordique obtenu à partir des œufs d'une variété de hareng. De couleur noire, coûteux mais délicieux, c'est un bon ingrédient pour les verrines.

pêche et achat responsables

À l'état naturel, les stocks de harengs fluctuent énormément au fil du temps, mais la surexploitation n'a rien arrangé dans la seconde moitié du XXe siècle. Les plafonnements de pêche décidés depuis les années 1970 ont réussi à préserver l'espèce, qui n'est plus en danger pour le moment.

Homard, langouste

Rare en Méditerranée, le homard est relativement abondant en Atlantique Nord-Est, surtout du côté américain (homard du Maine et homard canadien). Le homard européen est dit « homard bleu » en raison de sa couleur bleu sombre à l'état vivant ; les spécimens bretons sont très prisés. La chair du homard américain est légèrement plus sucrée. Quelque homard que vous achetiez, évitez surtout de le cuire trop longtemps, ce qui le rend caoutchouteux.

Mêmes directives pour la langouste (et la cigale de mer, plus rare), plus courante dans les mers du Sud et la Méditerranée. Vous pouvez lui appliquer toutes les recettes indiquées pour le homard, en gardant à l'esprit que sa chair est un peu plus compacte.

pêche et achat responsables

Les stocks de homards américains se renouvellent bien ; le homard bleu breton est plus rare et plus cher. Bien entendu, il est intéressant de l'acheter à l'état frais et non surgelé, mais il doit alors être bien vivant, avec une carapace rigide : une carapace molle indique une mue récente, et la chair sera aqueuse.

Huître

L'huître véritable *(Ostrea edulis)* est l'huître plate, principalement représentée en France par la belon. Elle s'est raréfiée en France au profit de l'espèce *Crassostrea*, l'huître creuse portugaise, plus tard japonaise. La plupart des huîtres, actuellement, se partagent entre une minorité de plates et tout le reste en creuses. Elles sont calibrées selon leur poids, de 0 à 5 en taille décroissante, les plates de 000 à 6. Les huîtres sont classifiées en creuses, longues, fines, spéciales, fines de claire et spéciales de claire (les claires sont les bassins d'anciens marais salants où les huîtres sont parquées). Dans la région de Marennes-Oléron, une bactérie appelée « navicule bleue » donne aux huîtres un goût de noisette et une couleur verte caractéristique. Les autres régions ostréicoles françaises sont la Normandie, la Bretagne, la Vendée, le bassin d'Arcachon et le Languedoc avec le bassin de Thau.

pêche et achat responsables

L'ostréiculture remontant à l'Antiquité et se portant toujours très bien, les problèmes de surpêche ne se posent pas pour les différentes variétés d'huîtres. Celles-ci doivent toujours être vendues dans leur panier d'origine, lourdes et bien fermées.

Langoustine

Ces petits crustacés de la famille des homards sont d'une grande délicatesse. D'une longueur maximale de 24 cm et minimale de 11 cm (de la tête à la queue), ils sont classés par calibre, des plus petits (30 au kilo) à 4 au kilo. Il est préférable de cuire les petites langoustines au court-bouillon et de décortiquer les grosses à cru avant de les faire sauter doucement pour mettre en valeur leur croquant et leur finesse. Vous pouvez aussi les consommer crues, en tartare. Achetez toujours les langoustines bien vivantes : le manque de fraîcheur rend leur chair cotonneuse.

pêche et achat responsables

La pêche à la langoustine est strictement réglementée. Elle est réalisée au petit chalut, principalement au sud de l'Irlande et dans le golfe de Gascogne. Les ports de débarquement sont en Bretagne et en Aquitaine. La biomasse reste relativement stable, mais la prudence s'impose : les stocks de la mer du Nord se portent bien, mais partout ailleurs la surpêche sévit.

Lotte ou baudroie

Présent en Atlantique et en Méditerranée, ce poisson de grand fond se caractérise par un aspect physique peu gracieux : grosse tête et énorme bouche pleine de dents. Pour cette raison, seule la queue est vendue pour la consommation. L'absence de tête à l'achat rend la vérification de la fraîcheur difficile : la chair ne doit dégager aucune odeur ;

elle doit être nacrée et translucide. Si vous trouvez tout de même une tête de lotte/baudroie, elle peut servir à préparer une soupe ou un fumet.
La chair ferme de la lotte, dépourvue d'arêtes, est très estimée. Vous trouverez diverses tailles de queue de lotte, des lottillons de 12 à 20 cm aux gros spécimens de 30 à 50 cm. La préparation est facile : vous pouvez ôter l'arête centrale pour utiliser les filets ou couper le poisson en darnes. La peau doit être retirée avant découpage.

pêche et achat responsables

Les rendements des pêches concernant la lotte sont difficiles à analyser. Compte tenu de sa croissance assez lente, la lotte est sensible à la surexploitation, effective dans le cas de la pêche en Atlantique Nord-Est. La pêche islandaise est assez bien gérée.

Maquereau et lisette

Le faible coût du maquereau ne doit pas faire oublier combien il est délicieux. En dessous de 20 cm de longueur, il prend le nom de lisette et est vendu à part. Le maquereau doit être acheté très frais, bien brillant, ferme, intact et sans odeur, car comme tous les poissons gras il se dégrade facilement. Les maquereaux marinés au vin blanc ou au vinaigre sont délicieux ; de même le maquereau frais grillé. N'oubliez pas le maquereau fumé, délicieux en filets au poivre ou entier.

pêche et achat responsables

Espèce bon marché et abondante, le maquereau ne risque pas la surpêche, même si les stocks ne sont pas gérés de façon durable. On ne peut donc qu'encourager sa consommation, d'autant qu'il est un peu négligé en raison de son faible coût.

Moule

Délicieuse, peu coûteuse et relativement facile à préparer, la moule est un des produits de la mer les plus populaires. Les pays mytilicoles en Europe sont l'Espagne, la Hollande, la Belgique et la France. La moule de bouchot, comme celle de Charron par exemple, est la plus petite mais aussi la plus savoureuse. Celles d'Espagne sont de grande taille et peuvent être farcies. Toutes les moules d'élevage peuvent être consommées crues à condition d'être très fraîches. Nettoyez les moules en les grattant avec un couteau et en retirant le byssus (filaments en lisière de la coquille) ; certaines n'ont pas besoin d'être grattées. Éliminez sans pitié celles qui bâillent ou dont la coquille est cassée. Rincez à grande eau. Pour les cuire, quelques minutes à la vapeur suffisent à les ouvrir.

pêche et achat responsables

Comme pour l'huître, il n'existe pas de problème de surpêche pour la moule, cultivée depuis l'Antiquité en parcs, sur cordes ou sur bouchots. La production est durable et bien gérée. À acheter et déguster sans modération. Si vous ramassez des moules en pêche à pied, renseignez-vous d'abord sur les conditions sanitaires et ne consommez jamais votre récolte crue.

Mulet

Beau poisson fuselé aux fortes écailles, le mulet est vendu à une longueur moyenne de 30 à 40 cm. Outre les recettes de ce livre qui lui sont consacrées, on peut lui appliquer toutes celles convenant au bar. D'ailleurs, un bon mulet, à préparation identique, sera toujours meilleur qu'un bar de qualité secondaire. Il est délicieux cru ou cuit, poché, rôti ou grillé. La poutargue, préparation de la Méditerranée orientale, est préparée à partir d'œufs de mulet salés et séchés.

pêche et achat responsables

Voilà un poisson à privilégier : abondant, pas cher, ne risquant pas la surexploitation. Il convient toutefois qu'il soit pêché au large, et non en estuaire où il prend un goût de vase. Fiez-vous à la couleur : plus son dos est foncé, meilleur il sera.

Ormeau

L'ormeau est un des mollusques les plus recherchés au monde, particulièrement en Asie et sur la côte pacifique des Amériques. De forme ovale, d'une longueur maximale de 12 cm, il possède une coquille nacrée et un pied charnu, tendre, légèrement élastique, à la saveur délicate. Pour le préparer, il faut le décoquiller, retirer la masse viscérale, ébarber le pied, le laver et le battre avec un maillet pour l'attendrir.

pêche et achat responsables

L'ormeau est un coquillage rare, atteignant des prix élevés. Le ramassage en pêche à pied, très réglementé, est possible lors des grandes marées, lorsque la mer découvre les rochers éloignés. Vous trouverez parfois l'ormeau frais chez les poissonniers, et en conserve (abalone) dans les magasins de produits asiatiques.

Oursin

Deux espèces d'oursins sont commercialisées : l'oursin gros et rond de l'Atlantique, à piquants courts, bruns ou violets ; et l'oursin à piquants longs et noirs, commun en Méditerranée. Dans les deux cas, la partie comestible réside dans les organes reproducteurs, cinq languettes de corail orangé réparties à l'intérieur de la coque. Ouvrez l'oursin avec des ciseaux en incisant la partie supérieure sur toute sa circonférence. Rincez et retirez les parties noires et servez tel quel, ou prélevez les langues d'oursin.

pêche et achat responsables

L'oursin est assez commun chez le poissonnier, mais sa pêche est difficile et le rend cher. Les stocks sont très variables sur les côtes françaises. Ils sont plus abondants en Amérique du Nord et au Japon. Quand vous achetez un oursin, il doit être brillant et humide. Les piquants doivent bouger légèrement.

Poulpe

Aliment traditionnel des cuisines méditerranéennes, le poulpe est bon marché, assez courant sur les étals et vendu entier. C'est un céphalopode qui demande un assez long temps de cuisson, mais sa saveur corsée en vaut la peine. Coriace, il doit être attendri, ce que les pêcheurs grecs font en le frappant contre un rocher de façon répétée. Sans rocher à portée de main, vous pouvez le frapper avec un maillet ou le garder 24 heures au congélateur. Nettoyez-le en retirant le bec, les yeux et les viscères.

pêche et achat responsables

Pas de problème de surpêche avec le poulpe, dont la capture est par ailleurs assez difficile.

Raie

Les raies sont des poissons cartilagineux apparentés aux requins. Plats et symétriques, ils sont remarquables par leurs larges nageoires latérales. Les principales espèces commercialisées sont la raie bouclée (la plus grande), la raie fleurie et la raie douce, vendues sous forme d'ailes, après élimination de la partie centrale. La peau doit être retirée avant l'achat.

C'est un des rares poissons qui ne doivent pas être consommés trop frais : la raie doit se détendre au frais pendant 24 heures et éliminer une certaine quantité d'ammoniaque qu'elle contient de son vivant. Plus elle est de grande taille, plus ce repos est utile.

La raie est facile à préparer : il suffit de la pocher, de la rôtir ou de la cuire à la vapeur ; les muscles se séparent aisément des longs cartilages. Les raiteaux (petites ailes de raie) peuvent être directement frits ou poêlés à la meunière.

pêche et achat responsables

La raie est une espèce à croissance lente ; elle pond un petit nombre d'œufs. Pour ces raisons, elle est très sensible à la surpêche, et la plupart des raies sont actuellement en danger.

Sardine

Sardine à l'huile ou sardine fraîche, ce petit poisson populaire fait partie de notre vie quotidienne. La sardine mesure au maximum 25 cm, mais elle est le plus souvent vendue entre 10 et 20 cm. Elle doit être achetée très fraîche : fiez-vous à sa couleur bleu brillant, à l'éclat de l'œil et à la rigidité du corps. Les sardines « papillons », fraîches ou surgelées, sont vendues désarêtées, encore attachées par la peau du dos. Il est souvent nécessaire d'en retirer quelques arêtes résiduelles. La sardine peut être grillée, frite, rôtie, farcie ou dégustée crue, nature ou au sel. La sardine à l'huile ne doit jamais être chauffée.

pêche et achat responsables

Les principales pêcheries de sardines sont situées au Maroc, autour de la péninsule Ibérique, en France et au Royaume-Uni. La diminution de la biomasse par surpêche a entraîné des mesures limitatives qui permettent de préserver les différents stocks de sardines. L'espèce, actuellement, n'est pas menacée.

Saumon

Le saumon est passé en quelques décennies du statut de poisson de luxe à celui de nourriture courante. La pisciculture norvégienne, et dans une moindre mesure écossaise et irlandaise, est passée par là. Cru ou cuit, mariné ou nature, toutes les préparations conviennent au saumon. Il réagit particulièrement bien à la fumaison, à la salaison et à la marinade au sucre, au sel et aux épices (gravlax).

Qu'il soit frais ou fumé, c'est souvent du saumon d'élevage que vous achèterez. Sa chair doit être ferme et de couleur claire. Notez toutefois que la couleur, comme les autres critères de qualité, dépend des conditions d'élevage. Le saumon de l'Atlantique Nord (Est et Ouest) a une chair moelleuse et grasse. Celui du Pacifique est plus ferme, moins gras et de saveur plus prononcée.

pêche et achat responsables

Voilà quelques décennies, le saumon d'élevage (principalement celui de Norvège) éveillait des soupçons concernant les antibiotiques et les colorants artificiels. La gestion de cette pisciculture est pourtant satisfaisante ; l'usage d'antibiotiques a chuté de plus de 90 %, et la nourriture provient exclusivement des déchets de l'industrie du poisson comestible. Le saumon sauvage d'Atlantique, lui, est en forte surpêche et subit la pollution des cours d'eau. Le saumon du Pacifique s'en tire un peu mieux.

Sole

Poisson plat dextre (dont les yeux sont placés sur le côté droit du corps), la sole est connue de tous. C'est un poisson familial mais coûteux. Son prix fluctue en fonction des arrivages ainsi que de la taille : les grosses soles à filets sont plus chères que les petites « soles portions ». Les céteaux des côtes charentaises, qui ressemblent à des soles miniatures, sont une espèce distincte. La sole ne doit pas être mangée trop fraîche, surtout si elle est de grande taille. Elle est au meilleur de sa saveur et de sa texture 24 heures après la pêche. C'est un des poissons qui se conservent le mieux au frais. Les recettes de sole de ce livre peuvent aussi être appliquées à la limande sole.

pêche et achat responsables

La gestion des stocks de soles de la Manche est satisfaisante, sans surpêche. Ce n'est pas le cas des soles de l'Atlantique Nord-Est, décimées par les chaluts de fond. La limande sole ne subit pas de surpêche notable.

Thon

Il existe de nombreuses espèces de thon, les plus volumineuses étant le thon rouge et le thon obèse, le thon albacore (thon jaune) et le thon germon (thon blanc) atteignant des tailles inférieures. La chair du thon rouge tient davantage de la viande que du poisson. Elle est souvent consommée crue (tartare, carpaccio, sushi, sashimi). Si vous la faites griller, il faut juste la saisir et éviter toute surcuisson. Choisissez de préférence un morceau de ventrèche, plus gras et plus moelleux. La chair du thon blanc ressemble à celle du thon rouge, avec une couleur plus claire et une texture plus fine. Lorsque vous parez une tranche de thon, n'enlevez pas seulement les arêtes et la peau, mais aussi les zones brun sombre à côté de l'arête.

pêche et achat responsables

Le thon rouge, victime de la popularité mondiale des sushis et menacé d'extinction, subit un véritable drame de la surpêche, et pas seulement au Japon : les stocks du monde entier sont menacés. Le thon albacore et le thon germon, bien qu'en situation un peu moins critique, subissent une pression croissante. La bonite est un petit thon des mers chaudes et de Méditerranée qui ne subit pas, pour l'instant, de surexploitation.

Quelques ingrédients

Algues

Riches en vitamines et en sels minéraux, les algues font désormais partie de notre alimentation. Dans les verrines, deux types d'algues sont utilisés.

La laitue de mer *(Ulva lactuca)* est une algue vert vif que l'on récolte sur nos côtes. Elle peut être consommée crue (une fois blanchie) ou cuite.

Le wakame est une algue brune japonaise que l'on commence à cultiver en Bretagne. De texture tendre et croquante, elle doit être réhydratée quelques minutes dans de l'eau et cuite très peu de temps.

D'autres variétés d'algues comestibles sont le kombu *(Laminaria)*, qui aromatise les bouillons, et le nori *(Porphyra)*, qui sert entre autres à envelopper les *maki sushi*.

Citronnelle

Cette plante tropicale au parfum citronné est couramment utilisée dans la cuisine d'Asie du Sud-Est. Elle se présente sous forme de longs bulbes vert clair, dont il faut éliminer les couches extérieures filandreuses pour ne garder que le cœur plus tendre. Celui-ci peut être haché finement ou légèrement écrasé et infusé dans les fumets et les bouillons.

Encre de seiche

Cette substance noire qui sert à colorer et à aromatiser certains plats se trouve à l'intérieur des seiches et des calmars. Lorsque vous nettoyez ceux-ci, cherchez une petite poche souple argentée au fond du manteau, réservez-la et percez-la avec précaution. À défaut, l'encre de seiche s'achète en petits sachets dans les épiceries italiennes.

Lait de coco

Cet ingrédient blanc et crémeux se présente dans le commerce à l'état liquide, en boîte de conserve ou en brique de carton, comme du lait. On l'achète aussi en sachets de poudre à réhydrater avec de l'eau ou en blocs compacts, souvent importés d'Inde ou du Sri Lanka, à diluer avec de l'eau chaude. Ce dernier produit est riche en lipides, utilisez-le avec précaution.

Perles du Japon

Ce sont des billes rondes de taille variable, généralement de 1 à 2 mm de diamètre, que l'on fait cuire dans un liquide. Elles gonflent et deviennent translucides, élastiques et de saveur neutre. Provenant d'Asie orientale, elles peuvent être confectionnées soit à partir de la sève du palmier-sagoutier *(sago)*, soit à partir de fécule de manioc. Il convient de les cuire lentement et doucement en les remuant souvent afin qu'elles ne collent pas entre elles.

Poivre du Sichuan

Ce n'est pas à proprement parler un poivre mais l'enveloppe d'une baie provenant d'un petit arbre épineux d'Asie, le fagara *(Zanthoxylum piperitum)*. Cette épice est très estimée dans la cuisine chinoise, particulièrement celle du Sichuan, d'où son nom. Le poivre du Sichuan n'est pas vraiment poivré mais produit une sensation de picotement et de fraîcheur dans la bouche, avec un parfum rappelant celui de l'écorce d'orange séchée.

Wasabi

Le wasabi est une pâte condimentaire japonaise vert clair, très appréciée avec les poissons crus. Elle provient de la racine d'une variété de raifort sauvage, peu exporté en Europe en raison de sa rareté. Vous trouverez le wasabi dans les magasins de produits asiatiques, le plus souvent en tube ou en poudre. Sous cette dernière forme, il faut le reconstituer avec quelques gouttes d'eau et le faire reposer quelques minutes afin que son parfum se développe. La pâte de wasabi frais, au Japon, est obtenue en frottant la racine sur une râpe en peau de requin.

La verrine, mode d'emploi

Est-il vraiment besoin de définir les verrines ? C'est tout simple : ce sont des préparations superposées ou simplement disposées dans des verres. Est-ce seulement une question de présentation ? Je ne le crois pas : au-delà de l'aspect décoratif, tout un ensemble de gestes et de pratiques culinaires s'organisent autour des verrines, comme une nouvelle façon de manger. Les verrines s'inscrivent dans une recherche de simplicité propre à la cuisine actuelle.

On n'apprécie plus autant qu'avant les grands plats chargés d'ingrédients divers, les présentations compliquées. Lorsqu'on reçoit des amis chez soi, on aime leur offrir de jolis mets, attrayants, colorés, faciles à servir et à manger. Prenez deux ou trois éléments, disposez-les joliment dans un verre : vos invités ont une vision globale des ingrédients en transparence ; cela stimule leur imagination, leur anticipation du goût de l'ensemble.

Or les produits de la mer se prêtent idéalement à ce genre de préparation, parce qu'ils sont jolis, que leurs couleurs sont agréables – l'orangé des moules et de l'oursin, les chairs de poisson blanches ou translucides, le rouge du homard et des crustacés – et que les ingrédients sont faciles à portionner. Langues d'oursin, couteaux décoquillés, filets de sardine sont autant d'éléments d'un ensemble décoratif. Il est plus facile de faire une verrine de coquillages ou de tartare de poisson qu'une verrine de rôti de veau ou de bœuf bourguignon. Et les coquilles ou les carapaces sont là pour la garniture et le coup d'œil final.

La fraîcheur et le goût avant tout

Les verrines marines exigent avant tout des produits ultrafrais. C'est un avantage déguisé en souci supplémentaire pour vous, mais c'est pour la bonne cause. Cette fraîcheur est importante pour le goût et la santé, ainsi que pour l'aspect et la couleur. Il n'y a rien de plus triste qu'une verrine faite à base d'éléments fatigués. D'ailleurs, attention au repos au réfrigérateur : trop long, il peut venir à bout de la plus belle verrine ! Vous trouverez des informations sur ce sujet dans les recettes.

Et si je peux vous donner au passage un conseil de cuisine, l'essentiel est de ne pas masquer les goûts. La saveur authentique des produits doit être respectée. On obtient cela en cuisinant en douceur, avec discernement. Vous verrez dans ces recettes que je n'ai pas multiplié les ingrédients : il faut rester simple pour exalter les saveurs. Plus de trois éléments dominants, et c'est la cacophonie. Sachez aller à l'essentiel !

Moins d'efforts, plus de saveur

Bien que les verrines marines soient élégantes et raffinées, elles sont faciles à réaliser. Elles font beaucoup d'effet sans demander beaucoup d'efforts. S'il s'agit d'une verrine froide, vous pouvez préparer ses éléments en cuisine et les assembler au dernier moment.

Certaines verrines demandent un temps de réfrigération, ce qui rend la préparation encore plus pratique. Seules les verrines chaudes demandent votre présence peu avant de servir, mais il ne s'agit alors que de quelques manipulations très simples et rapides.

Dans la plupart des cas, vous n'avez pas besoin d'être enchaîné à vos fourneaux. Vous avez tout loisir de voir vos invités apprécier ce que vous leur servez. De plus en plus, l'art de recevoir préconise que la maîtresse ou le maître de maison passe le plus de temps possible à table, sans entrecouper le repas d'allers-retours en cuisine. De là, le succès des buffets, des apéros dînatoires, des réunions autour d'un plat unique précédé de quelques amuse-bouches. Les verrines sont un parfait atout pour cette nouvelle festivité.

Le choix des verres

Un autre avantage des verrines marines est qu'il y a moins de vaisselle à laver après le repas : un verre, une petite cuillère, et c'est tout. Oui, mais quels verres ?

Premier principe, qu'il est bon de rappeler malgré son évidence, c'est que le verre doit être assez grand pour que la cuillère y pénètre jusqu'au fond. De même, des ingrédients assez gros comme des noix de saint-jacques ou des filets de lisette demandent des verres assez larges ; des textures plus fines comme les tartares peuvent entrer dans des verres plus étroits.

Ces considérations relèvent du simple bon sens. Selon le décor que vous voulez faire apparaître à travers le verre, vous saurez, j'en suis sûr, faire preuve de créativité et choisir le récipient adéquat. Les photographies de ce livre ne manqueront pas de vous inspirer.

Toutes les recettes ont été prévues pour 4 verres de taille individuelle, correspondant à une entrée. Cet élément est important pour utiliser ce livre : d'autres modes de service peuvent être envisagés. Si vous voulez servir des verrines en tant que plat, je vous conseille d'en faire de plusieurs sortes au lieu d'augmenter les quantités (une verrine surdimensionnée n'est plus une verrine, c'est une salade !). Faire plusieurs verrines est aussi une bonne option dans le cadre d'un buffet. Dans ce cas, vous pouvez choisir des petits verres de style verre à porto sans pied ou *shot glass*. Divisez alors les proportions de la recette entre les verres. Parfois, la présentation changera un peu, et bien entendu vous n'oublierez pas de choisir les cuillères en conséquence. Il va sans dire que vous pouvez aussi augmenter les proportions en fonction du nombre de convives.

La question de la finesse des verres peut se poser. Ne choisissez pas des verres trop fragiles. Une préparation froide peut être disposée dans des verres fins ; pour une recette chaude, choisissez un verre un peu plus épais. Certains verres supportent la forte chaleur, d'autres non ; assurez-vous-en avant de cuire une verrine au four. Ou alors, utilisez des bocaux à conserve.

Index des recettes

A
Verrine aux anchois et aux légumes grillés 76
Verrine d'anguille fumée à la crème de raifort 78
Verrine d'araignée de mer en aïoli 74
B
Verrine de barbue au café arabica 82
Verrine de brouillade d'oursin 44
C
Verrine de cabillaud à la rhubarbe 84
Verrine de cabillaud au pistou 86
Verrine de calmar au vin rouge 12
Verrine de coques au curry 20
Verrine de couteaux, coulis tomate-basilic 28
Verrine de crevettes grises en salade de chou 50
E
Verrine d'écrevisses au moelleux d'avocat 58
F
Flan en verrine à la laitue de mer et au wakame 10
G
Gamba en verrine, sorbet concombre 56
Verrine de gambas aux pois chiches 52
H
Verrine de haddock à la mangue 90
Verrine de hareng frais mariné 92
Verrine de hareng saur aux topinambours 94
Verrine de homard à la pomme verte 60
Verrine de homard au céleri 64
Verrine de homard sauce tartare au yaourt 62
Verrine d'huître et de saumon à l'orange 34
L
Verrine de langoustines au riz à l'américaine 66
Verrine de langoustines en tiramisu 68
Verrine de lisettes marinées 98
Verrine de lotte aux perles du Japon et au vin rouge 96
M
Verrine de maquereau fumé aux carottes 100
Verrine de morue aux haricots soissons 88
Mouclade en verrine 40
Verrine de moules au curry 36
Verrine de moules à la ratatouille et au chorizo 38
Verrine de mulet au cassis et aux groseilles 102
Verrine de mulet aux lentilles 104
O
Verrine d'ormeau aux épinards 42
Verrine d'oursin au potiron 46
P
Verrine de palourdes et de praires au jambon ibérique 18
Verrine de poulpe au vinaigre balsamique 48
R
Verrine de raie aux épinards 108
Verrine de raie aux petits pois 106
Verrine de rillettes de sardine aux champignons 110
S
Verrine de saint-jacques au champagne 24
Verrine de saint-jacques aux girolles 22
Verrine de saint-jacques et d'andouille de Guéméné 26
Verrine de sardines marinées, rémoulade de wasabi 112
Verrine de saumon fumé aux févettes et à la moutarde 116
Verrine de saumon mariné aux agrumes 114
Verrine de seiche au curry 14
Verrine de sole et de coques au vin blanc 122
Verrine de supions aux amandes grillées 16
T
Verrine au tandoori de sole 120
Verrine de tarama de gambas 54
Verrine de tartare de bar aux champignons 80
Verrine de tartare d'huître à la laitue de mer 30
Verrine de tartare d'huître au foie gras 32
Verrine de tartare de saumon aux légumes 118
Verrine de thon aux litchis 128
Verrine de thon aux poires safranées 126
Verrine de thon aux pois gourmands 124
Verrine de tourteau au fenouil 70
Verrine de tourteau au foie gras 72

Table des recettes

Coquillages, mollusques, algues

Flan en verrine à la laitue de mer et au wakame 10
Verrine de calmar au vin rouge 12
Verrine de seiche au curry 14
Verrine de supions aux amandes grillées 16
Verrine de palourdes
et de praires au jambon ibérique 18
Verrine de coques au curry 20
Verrine de saint-jacques aux girolles 22
Verrine de saint-jacques au champagne 24
Verrine de saint-jacques
et d'andouille de Guéméné 26
Verrine de couteaux, coulis tomate-basilic 28
Verrine de tartare d'huître à la laitue de mer 30
Verrine de tartare d'huître au foie gras 32
Verrine d'huître et de saumon à l'orange 34
Verrine de moules au curry 36
Verrine de moules à la ratatouille et au chorizo 38
Mouclade en verrine 40
Verrine d'ormeau aux épinards 42
Verrine de brouillade d'oursin 44
Verrine d'oursin au potiron 46
Verrine de poulpe au vinaigre balsamique 48

Crustacés

Verrine de crevettes grises en salade de chou 50
Verrine de gambas aux pois chiches 52
Verrine de tarama de gambas 54
Gamba en verrine, sorbet concombre 56
Verrine d'écrevisses au moelleux d'avocat 58
Verrine de homard à la pomme verte 60
Verrine de homard sauce tartare au yaourt 62
Verrine de homard au céleri 64
Verrine de langoustines au riz à l'américaine 66
Verrine de langoustines en tiramisu 68
Verrine de tourteau au fenouil 70
Verrine de tourteau au foie gras 72
Verrine d'araignée de mer en aïoli 74

Poissons

Verrine aux anchois et aux légumes grillés 76
Verrine d'anguille fumée à la crème de raifort 78
Verrine de tartare de bar aux champignons 80
Verrine de barbue au café arabica 82
Verrine de cabillaud à la rhubarbe 84
Verrine de cabillaud au pistou 86
Verrine de morue aux haricots soissons 88
Verrine de haddock à la mangue 90
Verrine de hareng frais mariné 92
Verrine de hareng saur aux topinambours 94
Verrine de lotte aux perles du Japon
et au vin rouge 96
Verrine de lisettes marinées 98
Verrine de maquereau fumé aux carottes 100
Verrine de mulet au cassis et aux groseilles 102
Verrine de mulet aux lentilles 104
Verrine de raie aux petits pois 106
Verrine de raie aux épinards 108
Verrine de rillettes de sardine aux champignons 110
Verrine de sardines marinées,
rémoulade de wasabi 112
Verrine de saumon mariné aux agrumes 114
Verrine de saumon fumé aux févettes
et à la moutarde 116
Verrine de tartare de saumon aux légumes 118
Verrine au tandoori de sole 120
Verrine de sole et de coques au vin blanc 122
Verrine de thon aux pois gourmands 124
Verrine de thon aux poires safranées 126
Verrine de thon aux litchis 128

Remerciements

Sophie Brissaud désire remercier, pour ses précieuses informations sur la pêche et l'achat responsables, Leslie Widmann de la société Odyssée Développement.

Ulrike Skadow et Nicolas Leser désirent remercier, pour la verrerie et les accessoires

Baccarat
11, place des États-Unis, 75016 Paris. Tél. : 01 40 22 11 00.

La Boutique Scandinave
8, rue Martel, 75010 Paris. Tél. : 01 40 22 02 67.

The Conran Shop
117, rue du Bac, 75006 Paris. Tél. : 01 42 84 10 01.

Quartz
12, rue des Quatre-Vents, 75006 Paris. Tél. : 01 43 54 03 00.
http://www.quartz-verreries.com

Habitat
35 , avenue de Wagram, 75017 Paris. Tél. : 01 55 37 75 00.

Direction : Jean-Louis Hocq

Responsable éditoriale : Suyapa Granda Bonilla

Édition : Sylvie Gauthier

Secrétariat d'édition : Aline Flechel et Pauline Labrousse

Conception graphique et réalisation de la maquette : Sylvie Vermeille

Photogravure : APS

Fabrication : Laurence Ledru

© 2008, Éditions Solar, un département de place des éditeurs

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-263-04599-8
Code éditeur : S04599
1re édition
Dépôt légal : octobre 2008
Imprimé et relié en France par Pollina.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications,
envoyez-nous vos nom et adresse,
en citant ce livre et en précisant les domaines qui vous intéressent.

Éditions Solar
12, avenue d'Italie
75013 Paris
www.solar.fr