

# Cuisiner Mer

*spécial*

Facile • Économique • Pratique



**100**  
**menus**  
Entrées  
Plats  
Spécialités

**Diététique et gourmand**

# Les meilleures recettes de poisson

C'est idéal  
pour l'été



**Lafont  
presse**

L 17152 - 12 - F: 4,95 € - RD



[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

Belgique : 5,20 € - Trimestriel N°12 - Juillet - Août - Septembre 2010



# Un régal facile

Chez votre marchand  
de journaux ou  
abonnement sur  
[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

**Cuisiner spécial**  
**Desserts**  
en numérique

- sur iPad :

[www.zinio.com](http://www.zinio.com)

- ou sur internet :

[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines  
Lafont presse

**Lafont  
presse**

80 magazines à centres d'intérêts  
10 millions d'exemplaires diffusés par an  
service publicité : tél. 01 46 10 21 21





# Les meilleures recettes de poisson

Est édité par Lafont presse (Entreprendre)  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt  
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction  
Robert Lafont  
robert.lafont@lafontpresse.fr

Coordination : Laura Roland - Tél. : 01 46 10 21 04  
laura.roland@lafontpresse.fr

• **RÉDACTION**  
53, rue du Chemin-Vert - 92100 Boulogne-Billancourt  
Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22  
Rédacteur en chef : Henry Marin avec Sylvie Deroire  
sylvie.deroire@lafontpresse.fr

• **ADMINISTRATION**  
Directeur comptable : Didier Delignou  
Tél. : 01 46 10 21 02  
didier.delignou@lafontpresse.fr  
Assistants : Sandra Da Rosa / sandra.darosa@lafontpresse.fr  
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28  
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

• **FABRICATION**  
Rédactrice graphiste : Delphine Blot  
Impression : SIB (Boulogne/mer - 62205)

• **PUBLICITÉ**  
Directeur de la publicité : David Jordan  
Tél. : 01 46 10 21 12 / david.jordan@lafontpresse.fr  
Léa Cozler - Tél. : 01 46 10 21 09 / lea.cozler@lafontpresse.fr  
Guillaume Roche - Tél. : 01 46 10 21 30 / guillaume.roche@lafontpresse.fr / virginie.gueho@lafontpresse.fr  
Virginie Gueho - Tél. : 01 46 10 21 13

Promotion & partenariat :  
Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06  
eric.roquebert@lafontpresse.fr

Coordination :  
Marie-Anais Zisseler - Tél. : 01 46 10 21 26  
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

• **DIFFUSION PRESSE**  
Directeur : Patrick Ferry - Tél. : 01 46 10 21 23  
patrick.ferry@lafontpresse.fr  
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél. : 01 46 10 21 24  
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr  
Distribution : MLP  
Promotion des ventes :  
Sidney Eustache - sidney.eustache@lafontpresse.fr  
Zeyneb Gaceur - zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr

• **ABONNEMENTS**  
Dominique Bokey  
dominique.bokey@lafontpresse.fr

• **ORGANISATION ET INTERNET**  
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau  
Tél. : 01 46 10 21 31  
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

CUISINER SPÉCIAL MER est édité par le Groupe Entreprendre S.A au capital de 246 617,28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA  
53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt  
Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans CUISINER SPÉCIAL MER sans l'accord écrit de la société editrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation. N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 1961-6104  
Dépôt légal à parution

### LES MAGAZINES POSITIFS !

**Pôle Economie :** Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job. **Pôle Art de vivre :** Art de Vivre, France Art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France. **Pôle Actualité :** Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, 100% Leaders. **Pôle Immobilier :** L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces. **Pôle Micro :** Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro. **Pôle Auto :** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions. **Pôle Foot :** Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport magazine. **Pôle Féminin :** Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants. **Pôle Maison-Déco :** Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin. **Pôle vert :** Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine. **Pôle Centres d'intérêts :** Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer fûté, Moins cher, L'essentiel du Camping-car. **Pôle Cuisine :** Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner. **Pôle Découverte :** Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quiz, Biographie.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris  
(code MLENR)

WWW.lafontpresse.fr

## Le temps des spécialités de l'océan



## Entrées

### ◆ Tradition & exotisme

p. 4

## Recettes

### ◆ Saveurs océanes et fromage

p. 14

## Cuisine minute de la mer

### ◆ L'Asie en 6 minutes

p. 16

## Cuisine d'océan

### ◆ La surprise des mélanges

p. 18

## Plats de poisson

### ◆ Exploration de saveur

p. 26

## ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon dument rempli à Lafont presse  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

CuisinerMer  
spécial

OUI, je souhaite m'abonner à Cuisiner spécial Mer pour 8 numéros,  
au prix exceptionnel de 32 € au lieu de 39,60 €

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Profession : \_\_\_\_\_

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire VISA : \_\_\_\_\_ signature : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

expire fin \_\_\_\_\_  
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) \_\_\_\_\_



Les annonces gratuites pour vendre ou acheter

LE PROCHAIN NUMÉRO  
LE 8 SEPTEMBRE 2010





**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 3 min**

## Bouchées aux crevettes

**Ingrédients :** 10 crevettes crues ♦ 1 paquet de Galettes de riz Suzi Wan ♦ 2 échalotes ♦ 3 gousses d'ail ♦ 3 c. à soupe de Nuộc Mám Suzi Wan ♦ 1 c. à soupe de Sauce soja Suzi Wan ♦ 1/2 bocal de Germes de soja Suzi Wan ♦ 8 brins de coriandre ♦ 1 morceau de gingembre de cm ♦ 2 carottes ♦ 1/2 concombre ♦ 1/2 bouteille de sauce pour nems Suzi Wan ♦ le jus d'un citron ♦ 3 c. à soupe de sucre en poudre

- Faire tremper les galettes de riz en les déposant une à une dans de l'eau.
- Peler les échalotes et l'ail. Peler le gingembre et décortiquer les crevettes.
- Dans la cuve d'un robot, mettre les crevettes, 2 gousses d'ail, les échalotes.
- Mixer le tout quelques secondes.
- Ajouter à la préparation le gingembre râpé, le Nuộc Mam et la sauce soja. Bien mélanger le tout.
- Étaler un torchon propre sur le plan de travail, y déposer une galette de riz, l'éponger délicatement.
- Déposer une grosse cuillère à café de préparation sur la partie basse de la galette de riz, ajouter quelques germes de soja et 2 feuilles de coriandre.
- Faire rouler la galette un tour et rabattre les bords vers l'intérieur, puis rouler toute la galette de riz.
- Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.





© Suzi Wan

- Recouvrir le tout d'une feuille de papier absorbant humide. Peler et râper les carottes et le concombre.
- Dans un bol, verser la sauce pour nem, ajouter la gousse d'ail restante écrasée à l'aide d'un presse-ail, le sucre, le jus de citron.
- Verser la sauce sur les légumes, ajouter la coriandre restante. Bien mélanger.
- Faire cuire les bouchées 2 minutes au micro-ondes 1000 W à pleine puissance ou 3 minutes à la vapeur.
- Sur les assiettes, déposer un peu de crudités, ajouter les bouchées, servir aussitôt.





**Préparation : 20 min**  
**Marinade pour le saumon : 8 h**

## Saumon mariné et melon

**Ingédients :** 1 petit melon ♦ 6 cl d'huile d'olive quelques pluches d'aneth

**Marinade :** 15 cl d'huile colza ♦ 500 g de saumon frais ♦ 200 g de gros sel ♦ 2 citrons jaunes ♦ 60 g de sucre semoule ♦ 1 petite botte d'aneth ♦ poivre mignonette

- Dans un saladier, mélanger le gros sel, le sucre, les zestes de citron, le poivre mignonnette et l'aneth hachée.
- Recouvrir le saumon de cette marinade et laisser mariner une nuit au frais.
- Rincer le saumon et égoutter sur une grille.
- Couper finement le saumon mariné égoutté, le disposer sur assiette.
- Poser dessus le melon épluché et coupé en segments.
- Verser un peu d'huile d'olive et poser les pluches d'aneth.





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*



**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 15 min**

## Tarte Marseillaise et sorbet sardine-citron vert

**Ingédients :** 4 carrés de pâtes de 11 cm de côté ♦ 8 filets de sardine ♦ 1 poivron rouge ♦ 1 aubergine ♦ 2 tomates ♦ 1 courgette ♦ 1 douzaine d'olives noires ♦ 1 oignon ♦ 5 cl d'huile d'olive ♦ 20 cl de sorbet citron vert (ou autre parfum au choix)

- Tailler les poivrons, les courgettes et les aubergines en tranches de 0,5 cm d'épaisseur et les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive, saler et poivrer puis garder au frais.
- Couper les oignons en quartier et les effeuiller, procéder de la même façon que précédemment.
- Cuire le feuilletage au four (180°C) entre deux plaques après l'avoir piqué.
- Tailler des carrés de 11 cm de côté dans le feuilletage.
- Monter les tartes fines avec une lanière de chaque légumes et deux tranches de tomates.
- Couper les filets de sardines en deux et les colorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive, sel, poivre.
- Repasser un peu au four la tarte qui doit être tiède.
- Déposer sur chaque tarte 4 morceaux de sardines et 4 olives noires.
- Déposer sur une assiette et poser au centre une boule de sorbet.





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*



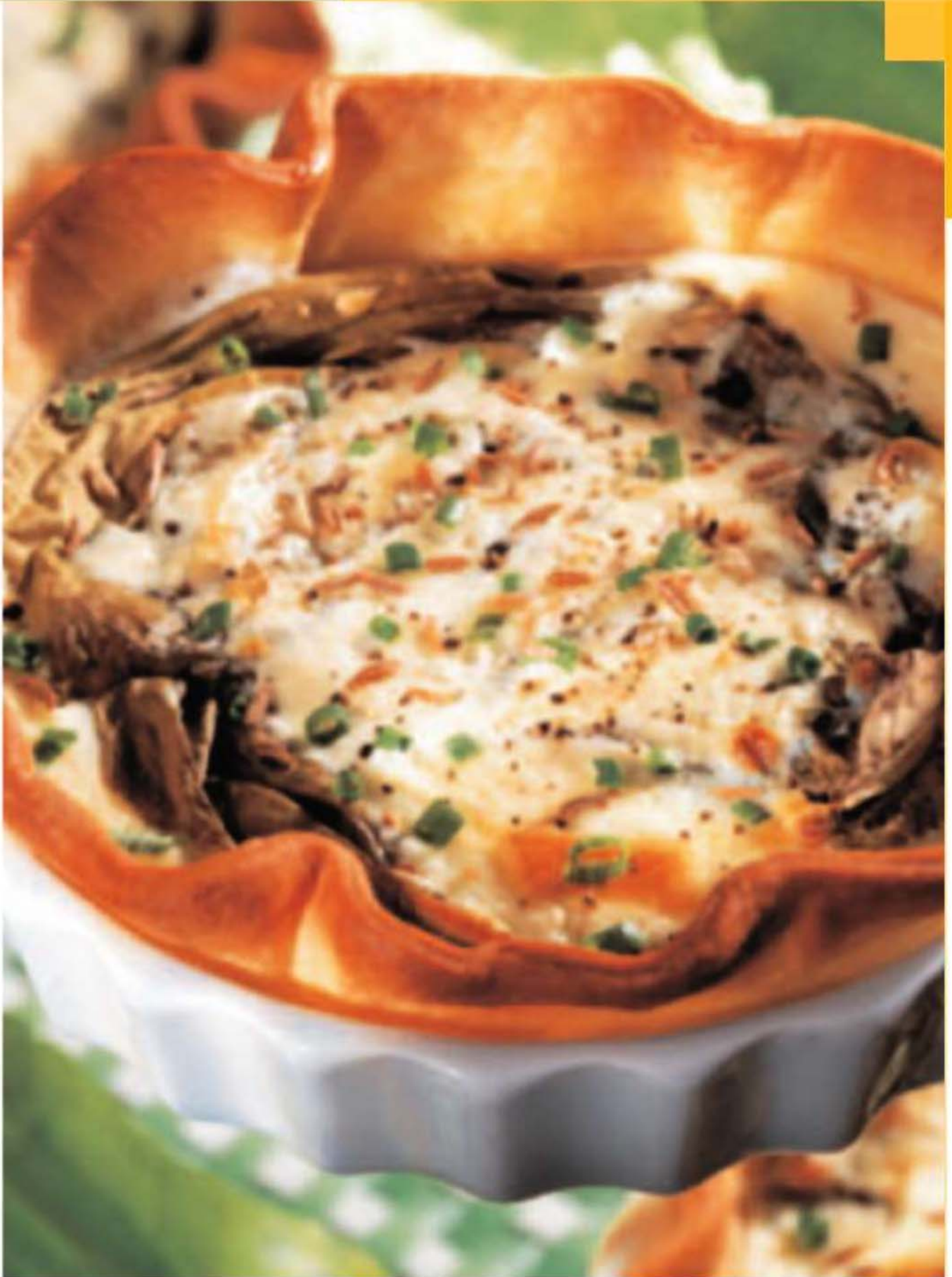
**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 20 min**

## Tartelette à l'oseille

**Ingédients :** 6 moules à tartelettes de 12 cm de diamètre ♦ 75 g de Boursin Cuisine à l'Ail et Fines Herbes ♦ 2 préparations pour pâte brisée Maïzena ♦ 4 bottes d'oseille (200 g) ♦ 2 c. à soupe de crème fraîche ♦ 1 pointe de graines de cumin ♦ 1 c. à café de beurre ♦ sel de Camargue ♦ poivre noir

- Préchauffez le four à 180°C (th 6).
- Préparez la pâte brisée selon recette figurant sur l'emballage Maïzena et faites des ronds supérieurs de 1 cm au diamètre de vos moules à tartelettes.
- Piquez légèrement chaque disque et placez-les à l'intérieur des moules légèrement beurrés. Réservez-les au froid.
- Dans un bol, mélangez le Boursin Cuisine Ail et Fines et Herbes et la crème ; poivrez légèrement, ajoutez la pointe de cumin.
- Faites fondre une noix de beurre dans une casserole ; Glissez les feuilles d'oseille et laissez-les fondre légèrement, salez, poivrez.
- Attention, les feuilles d'oseille doivent rester souples et tendres et garder leur forme ; n'attendez pas d'avoir une soupe ou une fondue ; laissez refroidir.
- Etalez le mélange Boursin Cuisine Ail et Fines Herbes, crème fraîche dans chaque tartelette puis recouvrez-le de feuilles d'oseille.
- Glissez à four chaud 20 minutes.





**Astuce** : servez les tartellettes tièdes en entrée, avec une salade de cresson légèrement arrosée de Vinaigre de Framboise.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Attente : 30 min**

## Pamplemousses aux crevettes roses et au crabe à l'aneth

**Ingédients :** 2 pamplemousses roses ♦ 2 avocats ♦ 10 crevettes roses décortiquées ♦ 1 boîte de miettes de crabe ♦ 1 petit pot de mayonnaise ♦ Tabasco ♦ 1 c. à soupe d'aneth ♦ le jus d'un citron jaune ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Egoutter le crabe.
- Couper les pamplemousses en deux.
- Les évider et réserver les écorces. Couper la chair en dés.
- Eplucher et couper les avocats en lamelles. Les citronner.
- Dans un saladier mélanger la mayonnaise, quelques gouttes de Tabasco et l'aneth.
- Ajouter tous les ingrédients.
- Saler et poivrer.
- Remuer délicatement.
- Remplir les écorces de pamplemousse de la préparation.
- Saupoudrer d'aneth.
- Mettre au réfrigérateur 30 minutes.
- Servir aussitôt.



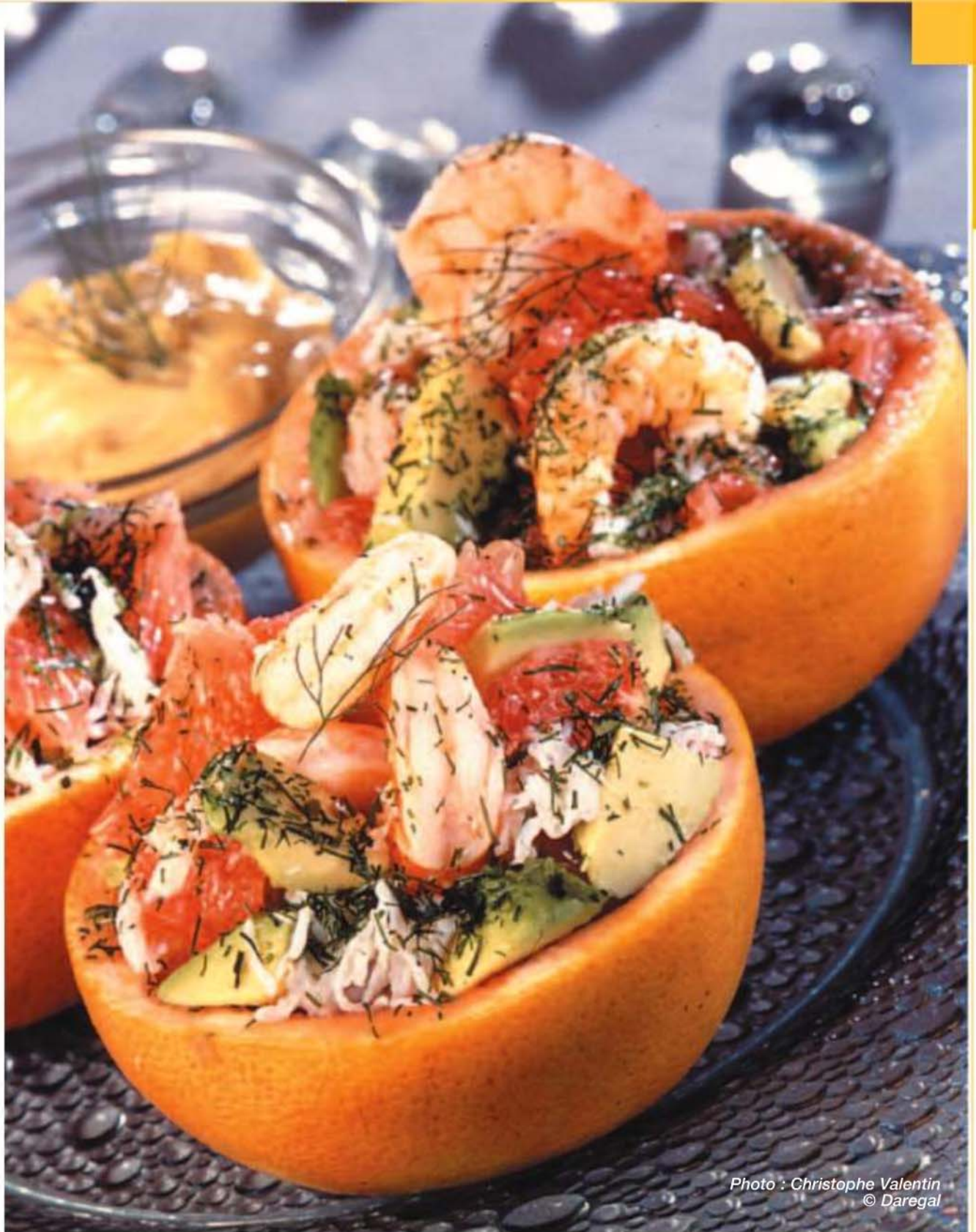


Photo : Christophe Valentin  
© Daregal

**Astuce :** en été, remplacer les pamplemousses par des melons. Confectionner des billes de melon avec une petite cuillère et ajouter des rondelles de kiwis ou des dés de pastèque. Cette entrée sucrée-salée sera très rafraîchissante.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 45 min**

## Risotto Emmental, fruits de mer et algue nori

**Ingrédients :** 200 g d'Emmental français en dés ♦ 300 g de riz arborio ♦ 40 cl de bouillon de légumes ou de crustacés ♦ 200 g de fruits de mer (mélange frais ou surgelé) ♦ 2 échalotes ♦ 20 cl de vin blanc ♦ 20 cl de crème liquide ♦ 3 c. à soupe d'huile d'arachide ♦ 1 feuille d'algue nori (algue à sushi)

- Poêler à feu vif les fruits de mer puis les mettre de côté dans une assiette couverte pour garder la chaleur.
- Verser dans la poêle que vous venez d'utiliser, l'équivalent de 2 verres de bouillon de légumes (ou de crustacés).
- Faire bouillir puis, récupérer le bouillon.
- Dans une casserole, faire revenir les 2 échalotes hachées dans l'huile, puis ajouter le riz.
- Laisser cuire 3 minutes en mélangeant activement.
- Ajouter le bouillon, préparé au préalable, au fur et à mesure que le riz l'absorbe.
- Verser le vin blanc puis la crème afin d'obtenir un mélange légèrement crémeux.
- Ajouter les fruits de mer et l'Emmental en dés.
- Servir dans une assiette creuse ou un verre, pour plus d'originalité et découper 2 fines lamelles d'algue avec des ciseaux pour les disposer sur le risotto avant de servir.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**  
**Cuisson : 10 min**  
**Attente : 1 h**

## Poêlée asiatique

**Ingédients :** 2 blancs de poulet ♦ 1 barquette de crevettes roses décortiquées surgelées ♦ 400 g de germe de soja ♦ 1 sachet de pois gourmands surgelés ♦ 1 poignée de fèves écossées, pelées, surgelées ♦ 1 c. à soupe de sauce de soja ♦ 1 boîte de lait de coco ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 c. à soupe de préparation glacée d'aromate persil/ail Daregal ♦ 1 c. à soupe de coriandre ♦ 1 c. à soupe de gingembre

- Couper les blancs de poulet en lanières.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse.
- Déposer la viande et les crevettes.
- Laisser dorer quelques minutes.
- Arroser de sauce de soja. Bien mélanger.
- Incorporer les germes de soja, les pois gourmands, les fèves et le gingembre.
- Ajouter le lait de coco.
- Continuer la cuisson 5 minutes à feu moyen.
- Incorporer la préparation persil ail. Bien mélanger.
- Laisser mijoter 2 à 3 minutes sur le feu tout en remuant régulièrement.
- Au moment de servir, saupoudrer de coriandre.





Photo : Christophe Valentin  
Réalisation : Caroline Darbonne

**Astuce :** facile à doser, la préparation persil ail s'incorpore facilement à la sauce de la poêlée asiatique et ajoute une touche de fraîcheur.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 8 min**

## Dos de saumon mi-cuit et pomme de terre, sauce bière de Noël et soja

**Ingrédients :** 4 dos de saumon de 150 g chacun avec la peau ♦ 3 c. à soupe de citronnelle hachée ♦ 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès ♦ 4 c. à soupe de Bière de Noël ♦ 1 c. à soupe de sauce soja ♦ 24 petites pommes de terre rattes ♦ 2 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée ♦ 50 g de beurre ♦ huile d'olive ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Saler et poivrer les dos de saumon.
- Les déposer dans un plat, les couvrir de citronnelle hachée et les réserver au froid.
- Peler les pommes de terre, les faire cuire dans de l'eau bouillante salée.
- Les égoutter et les couper en rondelles.
- Préchauffer le four à 150°C.
- Huiler un plat à four antiadhésif et le préchauffer avant d'y déposer les pavés de saumon côté peau.
- Enfourner pour 8 minutes. En fin de cuisson, sortir les pavés et les laisser reposer.
- Déglacer le plat de cuisson avec le vinaigre de Xérès puis ajouter la sauce soja et laisser réduire.
- Ajouter alors la bière et faire réduire de moitié.





- Monter la sauce au beurre.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis réserver au chaud.
- Tapisser le fond de chaque assiette avec des rondelles de pommes de terre.
- Y déposer le dos de saumon, côté peau dessous, et le parsemer de coriandre hachée.
- Entourer d'un cordon de sauce.
- Servir aussitôt avec de la Bière de Noël.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 20 min**

## Pavé de thon aux cœurs d'artichaut, moelle de bœuf et jus à la bière

**Ingédients :** 4 pavés de thon environ 160 g pièce ♦ 6 artichauts  
 ♦ 8 médaillons de moelle de bœuf environ 2 cm d'épaisseur chacun  
 ♦ 50 cl de bière blonde ♦ 50 cl de fond de veau reconstitué ♦ 1 gousse d'ail émincé ♦ 10 cl d'huile d'olive ♦ 25 g de beurre ♦ 2 échalotes hachées ♦ persil plat ♦ coriandre fraîche ♦ sel ♦ fleur de sel ♦ poivre mignonnette

- Tourner et vider les artichauts. Les couper en grosses lanières.
- Les faire suer à l'huile d'olive et ail, puis assaisonner. Déglacer avec un peu de bière.
- Parsemer de pluches de coriandre fraîche. Réserver.
- Faire suer les échalotes avec le beurre.
- Ajouter la bière, le fond de veau, faire réduire de 3/4 puis monter au beurre.
- Rectifier l'assaisonnement de la sauce en sel et poivre.
- Envelopper les médaillons de moelle dans une mousseline, les plonger dans l'eau bouillante salée et laisser frémir pendant 5 minutes.
- Enduire les pavés de thon d'huile d'olive et les assaisonner de fleur de sel.





- Les faire cuire sur feu vif dans une poêle. Garder les pavés saignants en leur donnant une belle coloration sur tous les côtés. Réserver sur une grille.
- Disposer les lamelles d'artichaut en pyramide dans le haut de l'assiette.
- Emincer grossièrement ou en tranches épaisses les pavés de thon.
- Dresser en intervalle devant les artichauts et napper la sauce en turban.
- Disposer les médaillons de moelle sur le thon, parsemer de fleur de sel, de poivre mignonnette et de persil plat.
- Servir avec une bière blanche très fraîche.



**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 25 min**

## Fricassée de bulots et haddock, chips de cèleri

**Ingédients :** 50 g d'oignons hachés ♦ 20 g de beurre ♦ 40 bulots décoquillés ♦ 3 gousses d'ail haché ♦ 70 cl de bière blonde ♦ 2 dl de jus de volaille reconstitué ♦ 150 g de haddock fumé ♦ 100 g de cèleri rave ♦ 100 g de beurre ♦ sel ♦ poivre ♦ 50 g de sucre ♦ pluches de cerfeuil ♦ huile pour friture

- Faire revenir les oignons hachés dans le beurre.
- Ajouter les bulots, l'ail haché puis la bière, porter à ébullition puis laisser cuire 10 minutes.
- Ajouter le jus de volaille et laisser cuire à nouveau 10 minutes à couvert.
- Pendant ce temps émincer le filet de haddock et couper le cèleri rave en fines rondelles.
- Dans une large poêle, faire chauffer l'huile d'arachide et y faire frire doucement le cèleri.
- L'égoutter sur du papier absorbant.
- Disposer la fricassée de bulots et haddock au fond d'assiettes creuses et décorer avec les chips de cèleri et quelques pluches de cerfeuil ou de citronnelle.
- Servir avec une bière blonde accompagnée d'une rondelle de citron.







**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 20 min**

## Langoustines rôties “bière, cacahuètes et citronnelle”, pommes de terre écrasées aux herbes

**Ingédients :** 12 grosses langoustines ♦ 250 g de pommes de terre rat-tes ♦ 50 g de beurre ♦ 2 c. à soupe d’herbes variées hachées (selon goût) ♦ 2 dl de fumet de poisson reconstitué ♦ 2 dl de bière blonde ♦ 50 g de cacahuètes natures concassées ♦ 1 brin de citronnelle fine-ment ciselée ♦ 2 c. à soupe d’huile d’olive ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Cuire les rattes avec la peau, les éplucher, les écraser à la fourchette avec le beurre en morceau, le sel et les herbes.
- Tenir au chaud.
- Dans une casserole, faire réduire de moitié le fumet et la bière.
- Lier avec un petit morceau de beurre, saler, poivrer, ajouter les cacahuètes et la citronnelle puis bien mélanger.
- Décortiquer les langoustines en laissant la queue.
- Les poêler à l’huile d’olive bien chaude.
- Sur chaque assiette, déposer trois cuillerées de purée aux herbes puis surmonter chacune d’elles d’une langoustine rôtie.
- Arroser de sauce “bière, cacahuètes, citronnelle”.
- Poivrer selon le goût.





■ Servir avec une salade d'herbes et la bière blonde choisie pour la recette.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Aïoli de poissons

**Ingrédients :** 8 filets de cabillaud surgelés ♦ 500 g de carottes surgelées ♦ 500 g de courgettes surgelées ♦ 400 g de Haricots verts surgelés ♦ 4 œufs ♦ 1/2 litre d'huile d'olive ♦ 2 jaunes d'œufs ♦ 1 c. à soupe d'ail surgelé ♦ sel ♦ poivre

- Faire durcir les œufs dans de l'eau salée pendant 5 minutes, les écaler.
- Faire cuire à la vapeur les filets de poisson pendant 15 min.
- Faire cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.
- Dans un saladier, mettre les jaunes d'œufs, verser petit à petit l'huile d'olive comme pour une mayonnaise.
- Dès qu'elle est bien ferme, ajouter l'ail, le sel et le poivre.
- Dans un grand plat de service, déposer les légumes, les morceaux de cabillaud et les œufs.
- Servir aussitôt avec aïoli à part.







**Pour 8 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 30 min**

## Terrine de poissons aux crevettes

**Ingédients :** 3 filets de cabillaud surgelés ♦ 3 pavés de saumon surgelés ♦ 12 crevettes décortiquées surgelées ♦ 4 œufs ♦ 1 carotte ♦ 2 c. à soupe de crème fraîche ♦ quelques feuilles d'épinard ♦ sel ♦ poivre

- Faire décongeler les poissons et les crevettes à température ambiante.
- Peler la carotte, la couper en tous petits dés.
- La plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Egoutter.
- Mixer la chair du cabillaud avec 2 œufs.
- Faire de même avec le saumon.
- Saler et poivrer. Ajouter les carottes au cabillaud.
- Faire blanchir les feuilles d'épinard. En tapisser les parois d'un moule à cake.
- Verser la moitié de la préparation de cabillaud dans le moule.
- Ajouter le saumon et les crevettes sans toucher les bords.
- Ajouter le reste de cabillaud.
- Recouvrir de feuilles d'épinard.
- Faire cuire au bain marie et au four pendant 35 minutes th. 6 (180°C).





© SNFPS

■ Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur au moins deux heures avant de servir avec une mayonnaise aux herbes.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Papillotes de petits poissons

**Ingédients :** 2 filets de petites dorades ♦ 2 filets de sole ♦ 2 filets de julienne ♦ 1 bulbe de fenouil ♦ 2 carottes ♦ 1 blanc de poireau ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 c. à café de graines de pavot ♦ fleur de sel ♦ poivre du moulin ♦ 4 papillotes en papier sulfurisé de 25 cm x 20 cm

- Faire lever les filets des poissons par le poissonnier.
- Couper chaque filet en deux dans le sens de la largeur.
- Dans un plat creux, les faire mariner dans d'huile d'olive pendant 20 minutes.
- Eplucher les légumes. Conserver le plumet vert du bulbe de fenouil.
- Préchauffer le four à 220°C (th.7).
- Couper les légumes en bâtonnets très fins ou les râper à la grosse râpe.
- Les jeter dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Quand l'ébullition reprend, les verser dans une passoire.
- Les laisser égoutter avant de les répartir bien mélangés, en quantités égales, au fond de chaque papillote.
- Poser les poissons dessus.
- Saler, poivrer.
- Laver et sécher sur un papier absorbant le plumet vert du





fenouil. Le ciseler et le mélanger aux graines de pavot.

- Poudrer les poissons de ce mélange.
- Fermer les papillotes, les disposer dans un plat allant au four et mettre le plat au four pour 8 minutes en abaissant le feu à 180°C (th.6).
- Poser les papillotes sur les assiettes, les entrouvrir et verser quelques gouttes d'huile d'olive sur les poissons.

**Astuce : le mélange des poissons et le mélange des légumes peuvent varier selon les goûts et les saisons.**



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 15 min**

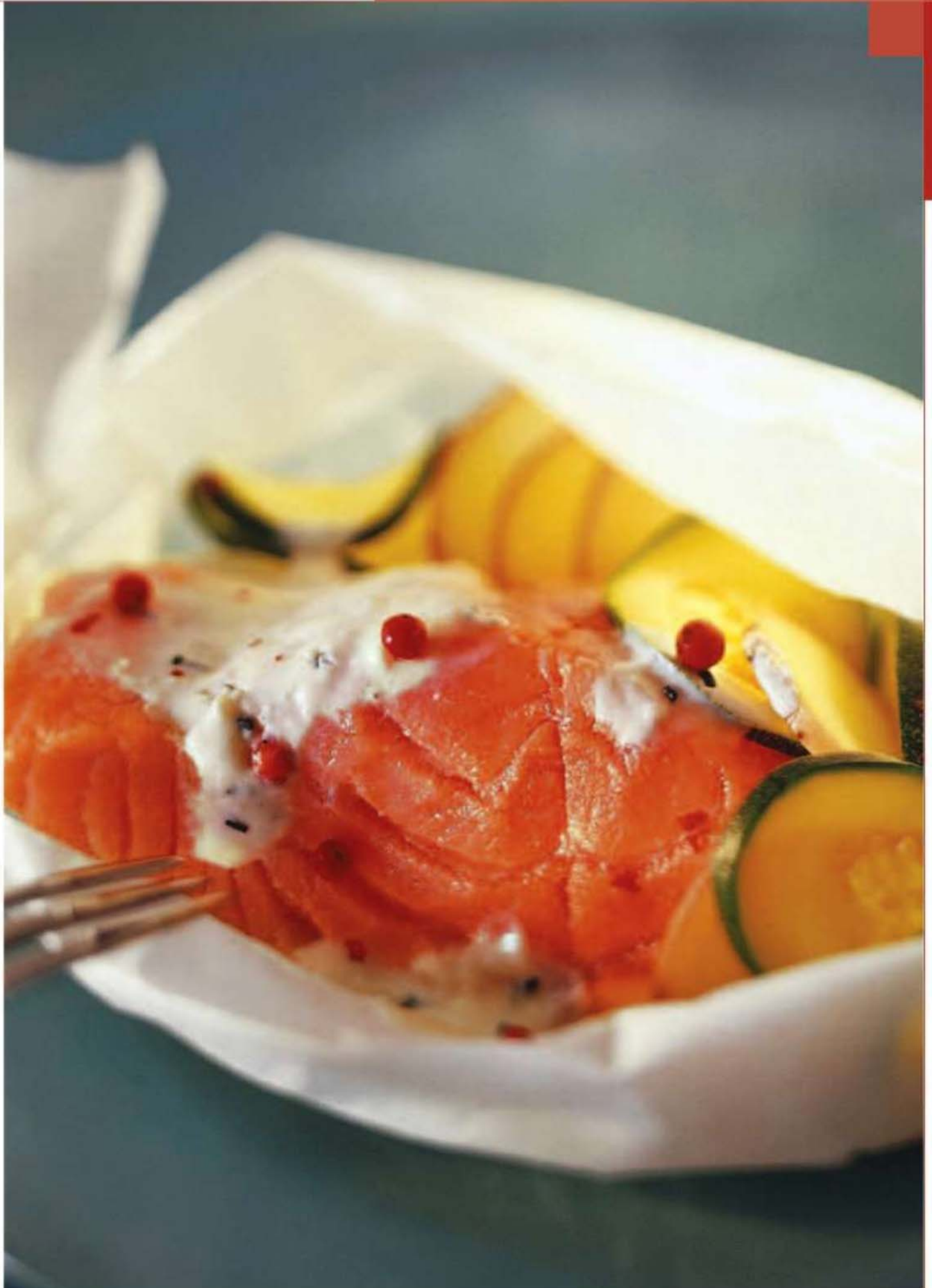
## Papillotes de saumon aux courgettes

**Ingédients :** 4 morceaux de filet de saumon de 200 g ♦ 2 courgettes  
♦ 1 pot de Boursin Echalotes & Ciboulette ou Ail & Fines Herbes (25 cl)  
♦ 1 c. à soupe de baies roses ♦ sel ♦ poivre

- Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
- Rincer les courgettes et les couper en fines rondelles sans les peler.
- Etaler une cuillère à soupe de Boursin au milieu de quatre grands carrés de papier sulfurisé.
- Répartir quelques rondelles de courgette en les faisant se chevaucher et couvrir avec les morceaux de saumon.
- Saler, poivrer et recouvrir le poisson du reste de rondelles de courgettes.
- Répartir le reste du Boursin, parsemer de baies roses et fermer soigneusement les papillotes.
- Enfourner les papillotes 10 minutes.
- Servir sans attendre.

**Astuce :** à la place du saumon vous pouvez utiliser du thon ou un filet épais de poisson blanc (type cabillaud, dorade ou aiglefin).







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 5 min**

## Crevettes à la thaïlandaise

**Ingédients :** 400 g de grosses crevettes décortiquées crues ♦ 1 c. d'épices "Inspiration Thaï" ♦ 1 citron vert non traité ♦ 100 g de coulis de tomate nature ♦ 2 dl de crème de coco thaïlandaise ou lait de coco ♦ 2 c. de coriandre ciselée ♦ 2 c. d'huile ♦ sel ♦ poivre

- Laver le citron vert (lime du Mexique de préférence), râper très finement son zeste au-dessus d'un bol, le presser et ajouter son jus dans le bol.
- Verser l'huile dans un wok, ou à défaut une sauteuse, la faire chauffer à feu moyen et y faire dorer les épices, afin qu'elles exhalent leur parfum
- Ajouter les crevettes et les laisser rougir, en les tournant sans cesse, 2 minutes environ.
- Les saler, les poivrer, les napper de coulis de tomate et, 1 minute plus tard, ajouter le lait de coco, sans cesser de tourner avec une spatule.
- Les laisser cuire 1 minute de plus, en tournant, puis ajouter le jus de citron vert additionné de son zeste, et la coriandre.
- Mélanger 30 secondes et servir aussitôt.

**Astuce :** accompagner ce plat de riz parfumé thaï et de lamelles de mangues ou de rondelles de banane pas trop mûre.







**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 30 min**

## Parmentier de saumon de Norvège

**Ingrédients :** 10 pommes de terre ♦ 5 c. à soupe de crème fraîche  
♦ 600 g d'émincé de saumon de Norvège ♦ 2 échalotes ♦ aneth ♦ sel  
♦ poivre

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau.
- Écrasez-les à la fourchette, ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre et mélangez.
- Dans le fond d'un plat allant au four, déposez une couche d'émincé de saumon, les échalotes émincées, l'aneth, le sel et le poivre.
- Recouvrez de purée et faites cuire au four à 180°C (th. 6) pendant 30 minutes.
- Servez bien chaud accompagné d'une salade verte.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 2 min**  
**Cuisson : 20 min**

## Saint-Jacques à l'huile de sésame et aux poireaux

**Ingédients :** 500 g de noix de Saint-Jacques surgelées ♦ 500 g de blanc de poireau surgelé ♦ 3 c. à soupe d'oignon haché surgelé ♦ 4 c. à soupe d'huile de sésame ♦ sel ♦ poivre

- Faire décongeler les noix de Saint-Jacques à température ambiante ou dans du lait. Dans ce cas, les égoutter.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile de sésame, ajouter les noix de Saint-Jacques, les faire cuire à feu moyen pendant 4 minutes, les réserver.
- Ajouter les oignons et les poireaux, saler et poivrer.
- Bien mélanger et faire cuire en remuant pendant 15 minutes.
- Ajouter les noix.
- Faire cuire encore une minute.
- Servir aussitôt.







**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Marinade et ratatouille : la veille si possible**

## Cassolette de surimi marinée aux herbes

**Ingédients** : médaillons ou pinces océanes de surimi ♦ 1 jus de citron ♦ 1 bouquet de basilique ♦ 1/2 bouquet de ciboulette ♦ 1 aubergine ♦ 1 courgette ♦ 1 poivron rouge ♦ 1 tomate ♦ 1 oignon ♦ 5 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 gousse d'ail ♦ 5 à 8 cl de crème liquide

- Laver les herbes et les mixer ensemble, puis ajouter le jus de citron et un peu d'eau. Saler et poivrer.
- Disposer dans un plat les médaillons puis recouvrir de marinade, fermer le plat avec du film alimentaire et laisser mariner un jour avant.
- Laver les légumes et les couper en gros dés.
- Poêler l'aubergine 2 minutes puis ajouter les poivrons, l'oignon, la courgette et laisser cuire.
- Ajouter la tomate et l'ail écrasé en fin de cuisson. Saler et poivrer.
- Placer dans un saladier et garder au froid
- Sortir les médaillons de la marinade avant de dresser les assiettes.

### Sauce aux herbes

- Prélever la moitié de la marinade, l'étendre avec la crème liquide et corriger l'assaisonnement.
- Servir les médaillons avec la ratatouille et recouvrir d'un filet de sauce aux herbes.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 24 min**

## Papillote estivale de cabillaud aux asperges

**Ingédients :** 4 filets de cabillaud surgelés ♦ 12 asperges blanches surgelées ♦ 12 asperges vertes surgelées ♦ 2 c. à soupe d'échalotes hachées surgelées ♦ Le zeste d'une orange ♦ 4 pincées de muscade en poudre ♦ 30 g de beurre ♦ sel ♦ poivre

- Faire décongeler les filets de poisson et les asperges.
- Tailler le zeste de l'orange en filaments.
- Couper 4 morceaux de papier d'aluminium.
- Au centre, déposer, les filets de cabillaud coupés en deux, les zestes d'orange, les asperges vertes et blanches.
- Ajouter une noix de beurre, une pincée de muscade, saler et poivrer.
- Faire cuire au barbecue 15 minutes d'un côté, 8 minutes de l'autre.
- Servir bien chaud avec une poêlée de pommes de terres surgelées.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 25 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Pannequets aux harengs doux gratinés

**Ingédients :** 250 g de filets de hareng doux ♦ 4 crêpes fines à la farine de sarrazin ♦ 300 g de blancs de poireaux ♦ 50 g d'échalotes ♦ 1 berlingot de crème (25 cl) ♦ 1 c. à soupe d'aneth surgelé ♦ 1 c. à soupe de jus de citron

**La béchamel :** 40 g de beurre ♦ 40 g de farine avec 1/2 l de lait ♦ sel ♦ poivre ♦ muscade ♦ chapelure ♦ 100 g de gruyère râpé ♦ 50 g de beurre

- Confectionnez la béchamel en faisant cuire le beurre avec la farine pendant que le lait est porté à ébullition, légèrement salé.
- Dès que le mélange beurre/farine devient blond, incorporez le lait bouillant progressivement en mélangeant vivement.
- Reportez à ébullition et ajoutez la cuillère de jus de citron.
- Coupez finement les blancs de poireaux ainsi que l'échalote et faites les fondre à couvert dans le beurre sur feu doux.
- Ajoutez la crème dans les légumes ainsi que la cuillère d'aneth.
- Assaisonnez en modérant le sel et lorsque l'ensemble se remet à bouillir, ajoutez le jus de citron.
- Sur chaque crêpe, disposez un lit de poireaux qui recevra le filet de hareng coupé en deux.
- Pliez les crêpes en quatre pour les glisser sur un plat beurré.
- Nappez-les de sauce béchamel, recouvrez-les ensuite de





gruyère puis de chapelure et enfin parsemez le beurre en morceaux.

■ Mettez le tout à four chaud (200°C) pendant 1/2 d'heure.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 3 min**

## Millefeuilles de Saint-Jacques

**Ingédients** : 12 noix de Saint-Jacques surgelées ♦ 4 tranches d'aubergine grillées surgelées ♦ 4 demi-poivrons grillés surgelés ♦ 6 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe d'ail haché surgelé ♦ 1 c. à soupe de persil haché surgelé ♦ sel ♦ poivre

- Faire décongeler les noix de Saint Jacques à l'avance dans du lait froid.
- Les égoutter et les éponger.
- Faire décongeler les légumes, les égoutter et les couper en lanières.
- Dans une jatte mettre les légumes coupés, ajouter l'huile d'olive, l'ail, le persil, sel et poivre.
- Bien mélanger et laisser macérer 15 minutes.
- Puis passer au micro ondes 2 min à moyenne puissance.
- Couper les noix de Saint Jacques en fines tranches.
- Dans une poêle anti – adhésive, faire revenir les lamelles de Saint Jacques avec quelques gouttes d'huile d'olive, rapidement, juste un va et vient .Saler et poivrer.

### Dressage

- Présenter le mille-feuilles dans une assiette carrée blanche, les couleurs des légumes ressortiront mieux.
- Déposer les lamelles de noix de Saint Jacques puis les légumes délicatement. Faire deux étages successifs.

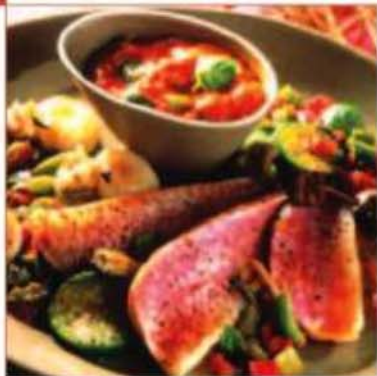




© SNFPS

- Pour la décoration, déposer un ou deux brins de ciboulette sur le mille-feuilles.
- Servir avec des tranches de pain grillées.

**Conseil :** pour les amateurs, utiliser des noix de Saint-Jacques avec corail. Pour des raisons économiques, utiliser des noix de pétoncles.



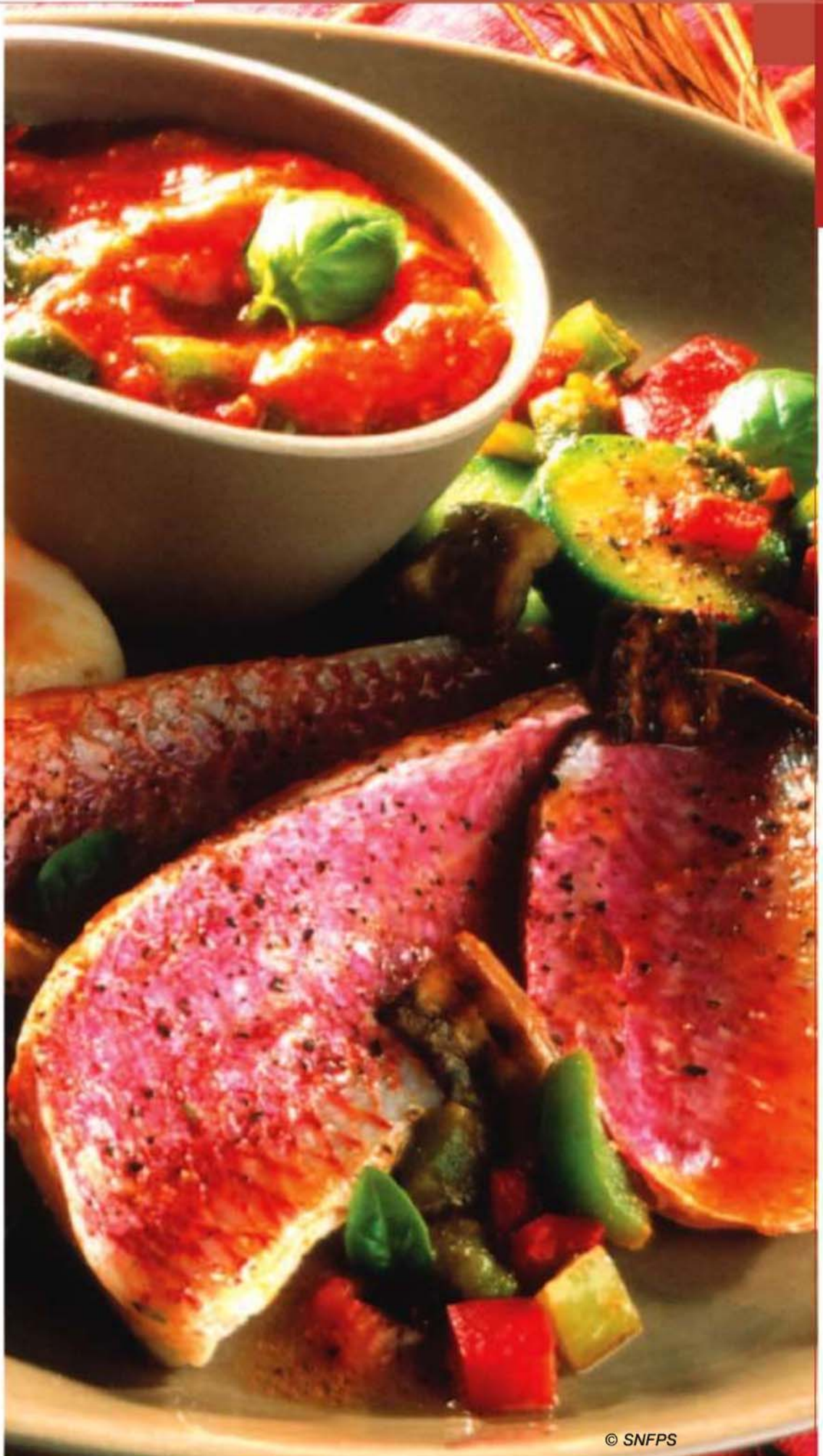
**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**  
**Cuisson : 20 min**

## Filets de rougets à la provençale

**Ingédients :** 12 filets de rougets surgelés ♦ 400 g de petites seiches surgelées ♦ 500 g de courgettes surgelées ♦ 400 g de mélange de poivrons surgelés ♦ 300 g d'aubergines grillées surgelées ♦ 6 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe de bas gelé ♦ 2 c. à café d'ail surgelé ♦ 450 g de sauce tomate surgelée ♦ sel ♦ poivre

- Dans une sauteuse, faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Faire revenir les courgettes et les poivrons 3 min, ajouter la sauce tomate, les aubergines coupées en morceaux, l'ail, sel et poivre.
- Bien mélanger le tout et laisser cuire sur feu doux 20 min.
- Ajouter les seiches, couvrir et laisser cuire 10 min.
- Pendant ce temps, faire cuire les filets de rougets décongelés à la poêle dans le reste d'huile d'olive 2 min de chaque côté.
- Saler et poivrer.
- Dans les assiettes de service, déposer les filets de rougets, les légumes.
- Servir bien chaud.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Cabillaud printanier

**Ingédients :** 4 pavés de cabillaud surgelé ♦ 12 asperges vertes surgelées ♦ 400 g de pommes de terre pré-cuites avec la peau surgelées ♦ 4 tranches de saumon fumé surgelé ♦ 1 sachet de sauce beurre blanc surgelée ♦ 3 c. à soupe d'huile ♦ quelques feuilles de roquette ♦ sael ♦ poivre

- Faire décongeler les pavés de cabillaud et le saumon fumé au réfrigérateur.
- Faire cuire les asperges 6 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Les égoutter et les garder au chaud sous un torchon.
- Faire cuire les pavés de cabillaud à la vapeur pendant 5 minutes.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y faire revenir les pommes de terre pendant 5 minutes.
- Faire chauffer la sauce dans de l'eau bouillante.
- Dans les assiettes de service, déposer quelques pommes de terre, ajouter les pavés de cabillaud, les asperges et le saumon fumé.
- Napper d'un peu de sauce. Décorer de quelques feuilles de roquette.
- Servir aussitôt avec le reste de sauce à part.

**Astuce : remplacer le saumon fumé par de la truite fumée.**







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 35 min**

## Parmentier de surimi aux morilles

**Ingédients :** 2 sachets de râpé ou de miettes de surimi ♦ 20 g de morilles déshydratées ♦ 600 g de pommes de terre ♦ 20 cl de crème fraîche ♦ 80 g de beurre ♦ 250 g de mâche ♦ 40 g de noix ♦ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique ♦ 5 c. à soupe d'arachide ♦ 1 c. à café de moutarde

- Réhydrater les morilles et faire cuire les pommes de terre pendant 15 minutes à la cocotte.
- Préparer la vinaigrette : mélanger le vinaigre balsamique et la moutarde, puis ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer.
- Une fois cuites, enlever la peau des pommes de terre, puis les passer au moulin à purée.
- Ajouter dans la purée la crème fraîche et le beurre puis corriger l'assaisonnement.
- Essorer les morilles, les couper en petits morceaux et les incorporer à la purée.
- Dans un plat à gratin, disposer une couche de purée (plus ou moins la moitié) et recouvrir de miettes ou de râpé de surimi puis d'une nouvelle couche de purée.
- Mettre à gratiner au four 15 minutes à 210°C.
- Servir avec la mâche et la vinaigrette.
- Dégustez.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Cabillaud à l'orange et son risotto

**Ingédients :** 4 pavés de cabillaud surgelés ♦ le zeste d'une orange ♦ 1 dl de jus d'orange surgelé ♦ 1 paquet de risotto surgelé ♦ 4 c. à soupe d'aneth surgelé ♦ 30 g de beurre ♦ sel ♦ poivre

- Faire décongeler les pavés de poisson.
- Emincer finement le zeste d'une orange.
- Faire chauffer le risotto sur feu doux avec du beurre.
- Faire cuire les filets de cabillaud au micro ondes pendant 5 minutes sur cuisson minimum ou 5 minutes à la vapeur.
- Saler et poivrer.
- Réserver au chaud.
- Dans une petite casserole, mettre la crème, ajouter le jus d'orange et les zestes. Saler et poivrer.
- Porter à ébullition, ajouter l'aneth.
- Sur les assiettes de service, déposer les pavés de cabillaud, ajouter le risotto, napper de sauce.
- Servir aussitôt.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Blanquette de poissons

**Ingédients :** 4 filets de sole surgelés ♦ 4 filets de rouget surgelés  
♦ 2 filets d'empereur surgelés ♦ 300 g de haricots verts extra fins surgelés ♦ 300 g de courgettes surgelées ♦ 300 g de carottes surgelées  
♦ 1 c. à soupe d'échalotes hachée surgelée ♦ 1 c. à soupe de cerfeuil surgelé ♦ 1 l et 1/2 de fumet de poisson ♦ 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse ♦ 1 jaune d'œuf ♦ sel ♦ poivre

- Faire chauffer le fumet de poisson, ajouter les légumes et les poissons, les faire pocher sur feu très doux 10 minutes.
- Egoutter les légumes et les poissons.
- Mélanger le jaune d'œuf, la crème fraîche et le cerfeuil, saler et poivrer.
- Les ajouter au fumet de poisson.
- Bien mélanger au fouet sur feu vif jusqu'à épaississement.
- Déposer les poissons et les légumes dans les assiettes de service chaudes, les napper de sauce, servir aussitôt.







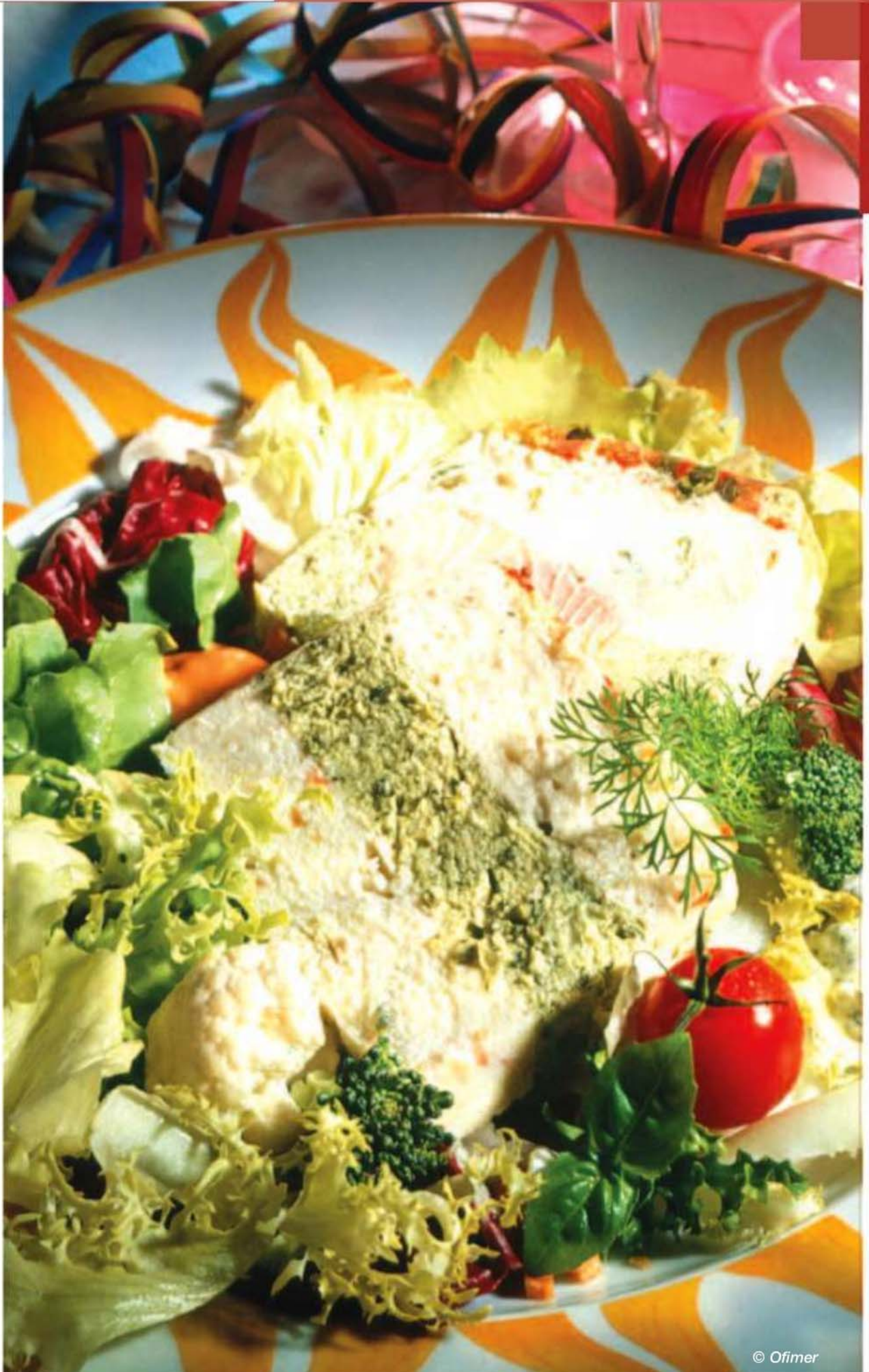
**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**

## Terrine de saumon aux deux sauces

**Ingédients :** 1 terrine de saumon ♦ 1 terrine aux 3 poissons ♦ sauce tartare ♦ sauce bourguignonne ♦ aneth ♦ ciboulette ♦ tomates ♦ citrons ♦ mâche ♦ sel ♦ poivre

- Coupez en tranches la terrine de saumon et la terrine aux 3 poissons.
- Disposez les tranches sur une assiette, ornez d'une rosace de sauce bourguignonne et tartare.
- Décorez de rondelles de citrons, de rondelles de tomate, d'aneth et de ciboulette.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 5 min**

## Pomodori aux harengs doux

**Ingédients :** 250 g de hareng fumé doux ♦ 4 belles tomates ♦ 500 g de mozzarella ♦ huile d'olive ♦ basilic ♦ moulin 5 baies ♦ 2 citrons

- Coupez les tomates en belles tranches.
- Faites de même avec la mozzarella mais en tranches un peu moins épaisses que celles de tomates.
- Puis coupez les filets de hareng en tronçons et pressez un citron.
- Superposez ensuite une tranche de tomate, une tranche de mozzarella et u tronçon de hareng fumé.
- Répétez l'opération avec la totalité des tranches et disposez le tout dans un grand plat.
- Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron et donnez quelques tours de moulin 5 baies.
- Pour finir, saupoudrez de feuilles de basilic frais.
- Servez très frais.







**Pour 8 personnes**  
**Préparation : 20 min**

## Melon et fraises au haddock

**Ingédients :** 50 g de fines tranches de haddock ♦ 1 beau melon  
 ♦ 250 g de fraises ♦ le jus d'un citron ♦ 1 concombre ♦ 2 échalotes  
 ♦ 2 citrons ♦ menthe ♦ fenouil ♦ vinaigre de vin ♦ huile d'olive ♦ 2 pots  
 d'yaourt à 0 % ♦ poivre

- Disposez en alternance sur les bords de chaque assiette, melon et fraises coupés en fines tranches.
- Au milieu versez la sauce au concombre et à la menthe.
- Puis, couvrez les fruits de tranches de haddock en essayant de respecter une certaine harmonie des couleurs.
- Enfin, parsemez le tout de feuilles de menthe finement ciselées et arrosez de quelques gouttes de citron.
- Pour la sauce, mélangez une cuillère à soupe bombée d'échalote hachée, une cuillère de jus de citron, une cuillère de feuilles de menthe coupées finement, une cuillère de vinaigre de vin, deux cuillères d'huile d'olive, 4 cuillères de concombre pelé, épépiné et coupé en petits dés.
- Ajoutez ensuite 2 pots de yaourt à 0 % puis poivrez et servez bien frais.







**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 5 min**

## Le haché menu de maquereau frais à l'estragon

**Ingédients :** 1 kg maquereaux frais ♦ 2 bottes estragon frais ♦ 2 dl huile d'olive vierge ♦ 150 g tomates cerises ♦ vinaigre balsamique ♦ 1 dl crème liquide ♦ 30 g moutarde forte ♦ 30 g moutarde à l'ancienne ♦ 1/2 baguette rassie ♦ pluches de cerfeuil

- Faire lever les maquereaux en filets sans peau et sans arête (les maquereaux doivent être ultra frais, très fermes, tordus en arc de cercle sur l'étal).
- Les couper en petits dés, réserver.
- Hacher l'estragon et couper les tomates cerises en petits dés.
- Mélanger délicatement les maquereaux avec l'estragon, la tomate, l'huile d'olive et assaisonner.
- Monter la crème en chantilly, ajouter les moutardes, assaisonner.
- Couper la baguette en longues tiges, badigeonner avec un peu d'huile d'olive.
- Faire toaster au four.
- Répartir le haché menu au centre de chaque assiette.
- À l'aide de 2 cuillères, confectionner des quenelles de crème puis les déposer sur chaque haché.
- Disposer harmonieusement quelques baguettes croustillantes par-dessus et décorer d'une belle pluche d'estragon.





- Entourer d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de balsamique.
- Servir avec une bière blanche très fraîche.



**Pour 4 personnes**

## Queue de lotte, vin des Coteaux du Lyonnais et nectavigne caramélisée aux pignons

**Ingédients :** 2 queues de lotte de 600 g ♦ 1 bouteille de vin blanc des Coteaux du Lyonnais ♦ 15 cl de bouillon de légumes ♦ 4 échalotes ♦ 25 g de beurre ♦ coriandre ♦ sel ♦ poivre ♦ persil ♦ baies ♦ 4 nectavigne ♦ 2 c. à soupe de miel ♦ 2 c. à soupe de sucre ♦ 2 c. à soupe d'eau ♦ 2 c. à soupe de pignons

- Préparez les queues de lotte : nettoyez-les et tranchez-les en gros morceaux.
- Faites réduire dans une sauteuse la moitié de la bouteille de vin avec les échalotes hachées.
- Salez et poivrez les queues, faites-les cuire doucement sur chaque face avec 50 g de beurre dans une sauteuse chaude puis réservez au chaud.
- Déglacez la sauteuse avec le mélange à base de vin et le bouillon de légumes.
- Faites cuire à feux doux jusqu'à ce que la sauce épaississe puis montez-là avec 50 g de beurre.
- En fin de cuisson, ajoutez la coriandre concassée.
- Préparez les nectavignes : coupez-les en quartier.
- Faites chauffer le miel, le sucre, le beurre restant et l'eau





dans une poêle.

- Faites-y caraméliser les fruits 2 à 3 minutes sur chaque face.
- Au final : dressez les queues de lotte dans les assiettes et nappez-les de leur sauce.
- Décorez avec le persil et quelques baies.
- Disposez à côté les quartiers de nectavigne arrosés de la sauce caramélisée restante.
- Au moment de servir, faites griller les pignons dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
- Répartissez-les sur les assiettes et servez immédiatement.



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 10 min**

## Rascasse rôtie en filet, carpaccio de tomates riviera

**Ingrédients :** 4 beaux filets de rascasse de 160 g environ ♦ 4 grosses tomates ♦ 10 cl d'huile d'olive ♦ 1 petite botte d'oignons blancs ♦ 5 cl de vinaigre balsamique ♦ poivre mignonnette

- Tailler les rascasse en tronçons de plus ou moins 80 g.
- Dans une grande assiette répartir harmonieusement les fines tranches de tomates.
- Emincer finement l'oignon blanc botte et sa verdure.
- Emincer les olives noires dénoyautées.
- Cuire la rascasse à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Verser un cordon d'huile olive sur les tomates, un peu de poivre mignonnette, l'oignon blanc, les olives noires émincées et quelques gouttes de vinaigre balsamique.
- Poser dessus la rascasse cuite.





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*



**Préparation : 40 min**

**Cuisson : 40 min**

## Filet de lieu, bouquetière de légumes, sauce bouille

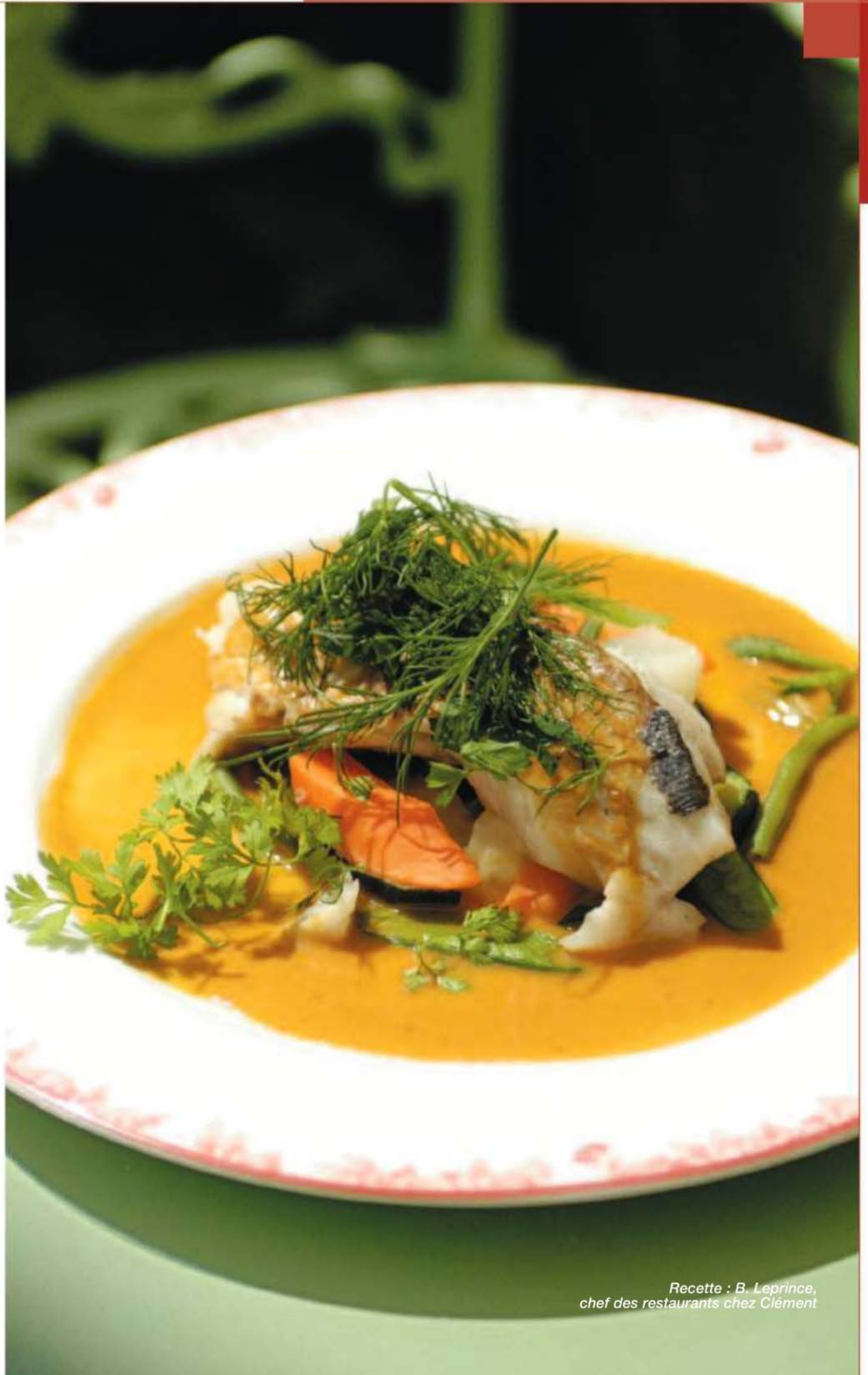
**Ingrédients :** ♦ 1 filet de lieu noir de 800 g environ

**Bouquetière de légumes :** 250 g de carotte ♦ 250 g de navet ♦ 250 g de céleri rave ♦ 250 g de courgettes ♦ 180 g d'haricots verts ♦ 180 g de pois gourmands

**Sauce bouille :** 15 cl de soupe de poissons ♦ 3 cl de vinaigre balsamique ♦ 5 cl d'huile d'olive

- Cuire tous ces légumes à l'eau bouillante, légèrement salée (ou dans un cuiseur vapeur si vous en disposez).
- Emulsionner au fouet électrique la soupe de poisson chaude avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Sauce à faire juste avant de servir.
- Cuire le lieu, taillé en pavés, au court bouillon, ou au four micro-ondes.
- Sur une assiette poser une portion de légumes bien chaud, le pavé de lieu et verser de la sauce sur l'ensemble.
- Il est possible de rajouter un mélange d'herbes sur le poisson selon votre goût.





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Poisson en feuilles de brick sauce sésame

**Ingédients :** 8 feuilles de brick ♦ 400 g de filet de cabillaud `  
 ♦ 2 gousses d'ail ♦ 8 brins de coriandre ♦ 1 c. à soupe de sauce Soja  
 Suzi Wan ♦ 2 ciboules ♦ 1 bocal de sauce aux légumes Sésame Suzi  
 Wan ♦ 4 c. à soupe d'huile végétale

- Peler les gousses d'ail, les hacher avec la coriandre et la sauce soja.
- Nettoyer les ciboules, les émincer.
- Couper les feuilles de brick en deux, les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.
- Couper le cabillaud en morceaux pas trop épais.
- Déposer le cabillaud sur la feuille de brick, le recouvrir de purée d'ail à la coriandre, rabattre la feuille de brick sur le poisson pour former un carré ou rectangle.
- Les déposer dans un plat allant au four. Faire cuire à four chaud th. 6 (180°C) environ 10 minutes, les feuilles de brick doivent être colorées et croustillantes.
- Faire chauffer la sauce aux légumes Sésame sur feu doux.
- Servir bien chaud avec la sauce aux légumes Sésame et du riz blanc.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 5 min**

## Filet de dorade fleuri sur roquette

**Ingédients :** 4 filets de dorade de 150 g environ ♦ 250 g de roquette  
♦ quelques fleurs (capucines, primevères, pélargonium...) ♦ 100 g de parmesan ♦ 8 cl d'huile d'olive ♦ 3 cl de vinaigre balsamique

- Sur une assiette, mettre la roquette.
- Faire griller les filets de dorade.
- Assaisonner la salade, avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et mettre le parmesan en copeaux sur la salade.
- Poser le filet de dorade sur l'assiette et décorer avec les fleurs.





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*





**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Marinade : 30 min**  
**Cuisson : 3 min**

## Gambas marinées au lait de coco

**Ingédients :** 24 gambas crues ♦ 3 sachets de riz cuisiné aigre doux Suzi Wan ♦ 1 lait de coco Suzi Wan ♦ 3 c. à soupe de Nuộc Mám Suzi Wan ♦ 1 c. à soupe de sauce soja Suzi Wan ♦ 1/2 c. à café de purée de piments Suzi Wan ♦ 2 gousses d'ail ♦ 2 c. soupe d'huile végétale

- Décortiquer les gambas en conservant l'extrémité des queues.
- Inciser le dos dans la longueur à l'aide d'un couteau, sans détacher les deux parties des gambas.
- Dans un saladier, verser le lait de coco, ajouter le Nuộc Mam, la sauce soja, la purée de piments et l'ail écrasé.
- Ajouter les gambas et laisser mariner au moins 30 minutes.
- Égoutter les gambas et les piquer sur des petites brochettes en bois.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les brochettes pendant 3 minutes sur feu moyen.
- Pendant ce temps, faire chauffer les sachets de riz cuisiné aigre doux au micro-ondes.
- Dans les assiettes, répartir le riz puis déposer les brochettes.
- Servir aussitôt.







**Pour 4 à 6 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 8 min**

## Brochettes de lotte à la crème et à la pistache grillée

**Ingédients :** 1 queue de lotte de 700 g ♦ 20 cl de crème ♦ 3 c. à soupe de pistaches concassées ♦ sel ♦ poivre ♦ 1 zeste de citron  
♦ 16 feuilles de laurier ♦ 12 petits pics à brochette

**Boulgour :** 100 g de boulgour ♦ 2 c. à soupe de raisins blonds secs  
♦ 1/4 petit piment oiseau ♦ coupé en menues lamelles ♦ sel ♦ poivre  
♦ 1 oignon coupé en petits cubes ♦ 6 feuilles de coriandre hachées  
♦ 1 noisette de beurre gastronomique ♦ 1 litre d'eau ♦ 2 pincées de sel

### Préparation des brochettes

- Préchauffer le four th. 7/8.
- Couper la lotte en tronçons de 2 cm et chaque tronçon en deux, de façon à éliminer l'os central.
- Former les brochettes en intervertissant une feuille de laurier et un morceau de lotte.
- Disposer deux morceaux de poisson sur chaque pic.
- Disposer les petites brochettes dans un plat.
- Râper le zeste d'un citron, mélanger la crème avec le citron, ajouter le poivre et le sel, napper les brochettes, saupoudrer de pistaches et enfourner 8 minutes.

### Préparation du boulgour

- Porter à ébullition le litre d'eau avec 10 g de sel, y jeter le boulgour et le cuire comme indiqué sur le paquet.
- Egoutter.





© Elle & Vire

- Faire dorer les petits cubes d'oignon avec beurre gastronomique et ajouter le boulgour cuit.
- Mélanger.
- Incorporer les raisins blonds, la coriandre hachée et le piment.
- Au moment de servir, disposer le boulgour dans des petits ramequins avec les brochettes sur le dessus ou à côté, le tout placé sur une assiette.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 10 min**  
**Repos : 25 min**

## Brochettes de saumon aux dés de lardons

**Ingédients :** 4 pavés de saumon ♦ 100 g de dés de lardons naturels  
♦ 8 tomates cerises ♦ 1 poivron jaune ♦ le jus d'un citron jaune ♦ 6 c. à soupe d'huile d'olive ♦ herbes de Provence ♦ sel ♦ poivre

- Préchauffez votre four th. 8 (240°C).
- Coupez le saumon en gros cubes.
- Lavez, épépinez et coupez le poivron en dés de 2 cm de côté.
- Faites mariner 25 minutes le saumon dans l'huile d'olive et le jus de citron.
- Salez et poivrez.
- Sur 4 pics à brochettes, alternez les cubes de saumon, les lardons, les tomates cerises et les dés de poivron.
- Saupoudrez d'herbes de Provence.
- Faites cuire 8 à 10 minutes dans un plat au four.







**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 25 min**  
**Cuisson : 20 min**

## Tarte au saumon citronnée et allumettes de lardons

**Ingédients :** 1 pâte à tarte feuilletée ♦ 2 pavés de saumon ♦ 15 olives noires dénoyautées ♦ 100 g d'allumettes de lardons fumés ♦ 1 pomme de terre ♦ 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse ♦ le zeste d'un demi-citron jaune ♦ 1 c. à café de cerfeuil déshydraté ♦ 1 c. à café d'aneth déshydraté ♦ sel ♦ poivre

- Préchauffez votre four th. 7/8 (220°C).
- Pelez et lavez la pomme de terre. Râpez-la.
- Coupez les olives en deux dans le sens de la longueur et le saumon en petits dés.
- Déroulez votre pâte à tarte, en conservant la feuille de cuisson, sur la plaque froide de votre four.
- Badigeonnez la pâte avec la crème jusqu'à environ 1 cm du bord.
- Saupoudrez de cerfeuil.
- Ajoutez les dés de saumon, la pomme de terre, les allumettes de lardons fumés et les olives.
- Saupoudrez d'aneth et du zeste de citron.
- Faites cuire dans votre four environ 20 minutes.





© Nestlé France

**Suggestion :** remplacez la pomme de terre par un blanc de poireau, des endives coupées en émincés ou en effilochade.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 17 min**

## Brochettes de merlu et poêlée de légumes croquants

**Ingédients :** 4 dos de merlu (environ 600g) ♦ 1 noix de Saveur Ail et Persil Maggi ♦ 2 carotte ♦ 2 courgettes ♦ 150 g de haricots verts frais ♦ 1 jus de citron ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe de baies roses ♦ 2 c. à soupe de persil haché ♦ 2 c. à soupe de crème liquide ♦ 2 c. à soupe d'eau

- Préparez la marinade : mélangez le jus de citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'eau, le persil haché et les baies roses écrasées.
- Coupez le merlu en gros cubes et répartissez-les sur 4 pics à brochettes.
- Dans un plat creux, placez vos brochettes et versez la marinade dessus.
- Couvrir d'un film étirable et laissez mariner pendant 1 heure au frais.
- Pendant ce temps, préparez votre poêlée : lavez et coupez les courgettes en petits bâtonnets, pelez et coupez les carottes en petits bâtonnets. Équeutez les haricots verts.
- Dans une casserole d'eau bouillante, faites précuire vos haricots verts environ 5 minutes.
- Egouttez-les.
- Dans une grande poêle contenant une cuillerée à soupe d'huile, faites cuire vos légumes à feu moyen 5 minutes.





© Nestlé France

- Ajoutez la Noix de Saveur puis prolongez la cuisson à feu doux environ 4 minutes.
- Dans une autre poêle contenant 1 c. à soupe d'huile, faites cuire vos brochettes, sans la marinade, à feu moyen environ 3 minutes, puis prolongez la cuisson à feu doux environ 5 minutes suivant l'épaisseur du poisson.
- Retirez vos brochettes, déglacez la poêle à feu vif avec le restant de marinade. Faites réduire puis crèmez.
- Servez immédiatement les brochettes nappées de cette sauce.
- Accompagnez de la poêlée de légumes croquants.

**Suggestion : ajoutez des petits artichauts violets coupés en 4 dans votre poêlée.**



**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 15 min**

## Pavé de saumon à la citronnelle et courgettes grillées

**Ingédients :** 1 filet de saumon de 800 g environ ♦ 2 belles courgettes ♦ 2 bâtons de citronnelle ♦ 15 cl d'huile d'olive ♦ 1 petite botte d'estragon ♦ 1 citron jaune ♦ 40 g d'olives noires ♦ 5 cl d' vinaigre balsamique

- Tailler dans le filet de saumon des pavés assez larges de 160 g environ, les ouvrir en portefeuille (en coupant jusqu'à la peau) et y glisser un brin citronnelle fendu en 2.
- Laver et tailler les courgettes en 2 dans le sens de la longueur.
- Blanchir les courgettes à l'eau bouillante salée et les colorer à la poêle.
- Dans un saladier réaliser la sauce avec l'huile d'olive, l'estragon effeuillé, les olives noires hachées et les zestes de citron hachés fins.
- Assaisonner selon votre goût.
- Sur une grande assiette poser 4 demi-courgettes.
- Remettre à température les courgettes au micro-ondes.
- Cuire le saumon rosé à coeur à la poêle et le poser sur les courgettes.
- Verser un cordon de sauce avec la garniture autour du saumon et quelques gouttes de vinaigre balsamique.





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*



**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 10 min**

## Grande assiette de penne à la napolitaine et crevettes

**Ingédients :** 400 g de crevettes roses cuites ♦ 150 g de fèves ♦ 250 g de tomates cerises grappe ♦ 320 g de penne ♦ 320 g de coulis de tomate ♦ un peu de parmesan (en bloc ou en poudre) ♦ 20 cl de soupe de poissons ♦ 1 petite botte de basilic

- Cuire les penne al dente à l'eau bouillante salée (mettre un peu d'huile d'olive dans l'eau pour que les pâtes collent moins).
- Les égoutter et les rafraîchir pour stopper la cuisson.
- Poêler les penne avec le coulis de tomate et la soupe de poissons.
- Décortiquer les crevettes.
- Couper les tomates cerises en rondelles,
- Reverdir à l'eau bouillante les fèves et les écosser,

Réaliser les copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau économe.

- Ciseler le basilic.
- Dans une grande assiette déposer les pâtes avec la sauce, les crevettes, les tomates cerises coupées, les fèves, le basilic ciselé et le parmesan (ou le servir à part s'il est en poudre).





*Recette : B. Leprince,  
chef des restaurants chez Clément*



**Préparation : 60 min**

**Cuisson : 45 min**

## Noix de St-Jacques en brochette, fruits et légumes du paradis

**Ingédients :** 20 belles pièces de noix de Saint-Jacques sans corail (ou plus si elles sont petites) ♦ 2 papayes ♦ 1 petite botte d'oignons blancs ♦ 2 tomates ♦ 3 carottes ♦ 1/2 poivron rouge ♦ 4 fonds d'artichaut ♦ curcuma en poudre ♦ huile d'olive

**Sauce :** 2 fruits de la passion ♦ 50 cl de bouillon de veau ♦ 60 g de purée de fruit de la passion surgelée

- Faire chauffer le jus de veau avec l'eau, rajouter la pulpe des fruits de la passion et la purée.
- Faire cuire à feu doux, jusqu'à réduction de la moitié environ puis assaisonner selon votre goût.
- Laver et éplucher à l'aide d'un économe les carottes, les cuire à l'eau bouillante salée et les rafraîchir.
- Laver et parer les oignons blancs, les cuire à l'eau bouillante salée et les fixer à l'eau glacée.
- Cuire à l'eau bouillante salée les fonds d'artichaut et les rafraîchir.
- Laver et couper en carrés de 2 cm de côté le poivron rouge et les poêler à l'huile d'olive.
- Laver et équeuter les tomates, les couper en quartier et les poêler à l'huile d'olive.





Recette de B. Leprince, chef des chef des restaurants chez Clément  
Photo : N. Pignon de Launay

- Laver et couper les papayes en huit enlever la peau et les pépins, les poêler à l'huile d'olive avec un peu de curcuma, sel et poivre.
- Poêler à l'huile d'olive avec un peu de curcuma sel et poivre, les carottes coupées en deux dans la longueur, les oignons (vert et blanc) et les fonds d'artichaut.
- Mélanger toute cette garniture ensemble et la réchauffer au micro ondes ou à la poêle.
- Monter les noix de Saint-Jacques sur brochettes et les poêler à l'huile d'olive en veillant à les garder nacrées à cœur.
- Servir sur plat ou sur assiette avec la garniture de fruits et légumes au fond, les brochettes dessus et le tout nappé de sauce.



**Préparation : 60 min**  
**Cuisson : 25 min**

## Saumon à la plancha, surprise de légumes

**Ingédients :** 1 beau filet de saumon de 700 g minimum ♦ 1 chou vert  
 ♦ 3 carottes ♦ 80 g d'olives noires ♦ 200 g de champignons de Paris  
 ♦ 1 petite botte d'oignons blancs ♦ 4 gousses d'ail ♦ 1 petite botte de  
 romarin ♦ 10 cl d'huile d'olive

**Sauce :** 30 cl de bouillon de veau ♦ 1 oignon ♦ 200 g de coulis de  
 tomate ♦ 5 cl d'huile d'olive ♦ 1 petite botte de coriandre

- Faire suer l'oignon ciselé avec un peu d'huile d'olive.
- Rajouter le coulis de tomate et le jus de veau déshydraté avec l'eau.
- Faire cuire à feu doux, y rajouter la coriandre passer le tout au mixeur et assaisonner selon votre goût.
- Laver et effeuiller le chou vert, le cuire à l'eau bouillante salée et le fixer à l'eau glacée.
- Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économe, ensuite les cuire entières à l'eau bouillante salée et les rafraîchir.
- Laver et couper les champignons en quartiers et les poêler.
- Laver et parer les oignons blancs, les cuire à l'eau bouillante salée et les fixer à l'eau glacée.
- Tailler une carotte en rondelles, les oignons blancs en deux (le vert en tronçon) et poêler l'ensemble.
- Dans un saladier mélanger l'ensemble de ces légumes froids





*Recette de B. Leprince, chef des chefs des restaurants chez Clément  
Photo : N. Pignon de Launay*

et assaisonnés, olives noires dénoyautées, oignons blancs et leur vert, carottes en rondelles, champignons.

- Prendre 4 ramequins et y placer au fond une belle feuille de chou puis remplir avec le mélange de légumes, avant de refermer la feuille de choux.
- Tailler les 2 autres carottes en deux dans le sens de la longueur et les colorer à la poêle.
- Tailler le filet de saumon en 4 portions égales.
- Faire confire les gousses d'ail avec l'huile d'olive à feu doux.
- Réchauffer les choux farcis au micro ondes.
- Cuire rosé le saumon à la poêle.
- Sur une grande assiette poser le saumon cuit, le chou farci et la carotte poêlée. Planter une branche de romarin sur le chou et poser une gousse d'ail confite. Verser un cordon de sauce tout autour.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 30 min**

## Confit de sole façon Parmentier

**Ingédients :** 400 g de purée de pommes de terre surgelée ♦ 1 filet de sole surgelés par personne ♦ 2 c. à soupe ciboulette surgelée ♦ 2 c. à soupe d'échalote surgelée ♦ 2 c. à soupe de mélange d'herbes pour poisson surgelées ♦ 200 g de pois gourmands surgelés ♦ 8 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 citron ♦ 50 g de beurre ♦ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ♦ sel ♦ poivre

■ Dans une casserole, faire réchauffer la purée de pommes de terre sur feu doux avec 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, la ciboulette, 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Saler, poivrer.

■ Répartir le mélange dans 4 ramequins individuels légèrement huilés. Réserver.

■ Assaisonner les filets de sole.

■ Dans une poêle, les cuire dans le beurre moussant 3 minutes de chaque côté.

■ Émincer délicatement les filets. Les déposer dans une casserole de beurre fondu, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, le vinaigre balsamique, l'échalote et les herbes pour poisson.

■ Laisser confire pendant 10 minutes à feu doux.

■ Pendant ce temps, faire cuire les pois gourmands pendant 3 minutes à l'eau bouillante salée et les égoutter.

■ Faire réchauffer les ramequins 3 minutes au four à micro-





© SNFPS

ondes ou 10 minutes au four à 180°C (th.6).

- Les démouler, disposer la sole sur le dessus et les pois gourmands autour.
- Servir aussitôt.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 45 min**  
**Cuisson : 1 h**

## Saint Jacques rôties, mousseline et galettes de panais, réduction de bière de Noël, salade de roquette

**Ingrédients :** 12 grosses noix de Saint-Jacques ♦ salade de roquette  
 ♦ 2-3 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 25 cl de bière de Noël ♦ un trait de  
 vinaigre de Xérès ♦ sel ♦ poivre

**Mousseline et galettes de panais :** 500 g de panais ♦ 1 l de lait  
 ♦ 100 g de beurre ♦ 1 c. à soupe de crème fraîche entière ♦ 1 c. à  
 soupe rase de fécule de pomme de terre

■ Décoquiller les Saint-Jacques. Les laver puis les réserver sur du papier absorbant afin de les éponger.

■ Éplucher les panais puis les laver.

### La mousseline

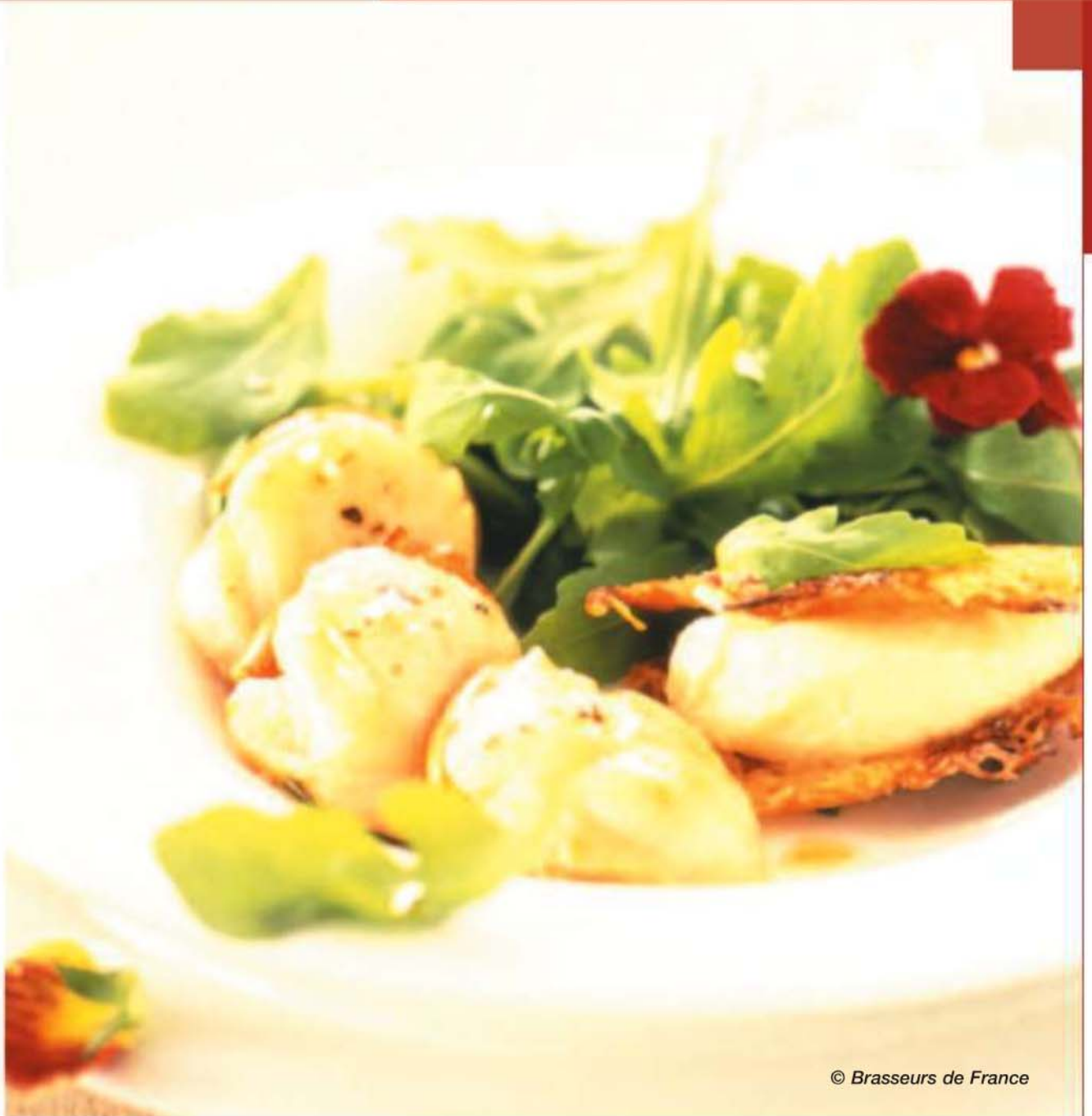
■ Faire cuire la moitié des panais dans le lait. Une fois cuits les passer au presse-purée puis au tamis. Ajouter la crème et le beurre. Fouetter la purée pour l'alléger en mousseline. Saler, poivrer puis réserver au chaud.

■ Avec l'autre moitié des panais, préparer les galettes.

■ Les tailler en julienne et les mélanger délicatement avec un peu de fécule de pomme de terre et former 4 galettes.

■ Les faire cuire dans un beurre clarifié sur feu vif dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.





© Brasseurs de France

- Poêler rapidement les Saint-Jacques 2 à 3 minutes de chaque côté suivant leurs tailles.
- Dans une casserole, faire réduire la bière de Noël avec 2 sucres jusqu'à l'obtention d'un sirop de bière.
- Saler, poivrer puis déglacer à l'huile d'olive et ajouter un trait de vinaigre de Xérès.
- Arroser les noix de Saint-Jacques d'un filet de cette réduction.
- Servir aussitôt avec une bière de Noël bien fraîche et de la roquette.



**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 10 min**

## Dos de cabillaud à la fleur de sel et au thym

**Ingédients :** 8 dos de cabillaud avec la peau 200 g chacun ♦ 8 c. à café rases de fleur de sel ♦ 1 petit bouquet de thym frais ♦ 1 petite botte de carotte ♦ 3 courgettes ♦ une dizaine d'oignons nouveaux ♦ 1 c. à soupe de sésame ♦ poivre ♦ 1 petite aubergine ♦ 3 c. à soupe d'huile d'olive

- Laver et couper les carottes et les courgettes en bâtonnets.
- Laver les petits oignons nouveaux et couper les plus gros en deux.
- Couper en morceaux la petite aubergine. Ecraser la gousse d'ail.
- Préchauffer le four th. 8.
- Effeuille le thym, le mélanger avec le fleur de sel et le poivre.
- Placer dans un plat, légèrement huilé à l'huile d'olive, les dos de cabillaud, peau vers le haut.
- Disposer sur le dessus de chaque dos de cabillaud une cuillère à café de fleur de sel et le thym effeuillé.
- Cuire 10 minutes dans le four, et 1 minutes sous le grill.
- Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive avec gousse d'ail écrasée, dans une poêle creuse ou un wok et y jeter les légumes, faire cuire 5-6 minutes en tournant les légumes régulièrement.





■ Placer les légumes dans des petits bols, ou des assiettes, parsemer de sésame, saler, poivrer et disposer sur le dessus ou à côté un dos de cabillaud rôti.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 25 min**

## Queues de lotte à la moutarde et à l'estragon

**Ingédients :** 4 queues de lotte surgelées ♦ 800 g de pommes de terre ratte ♦ 2 citrons verts ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe d'eau ♦ 2 c. à soupe de moutarde forte ♦ 2 c. à soupe d'estragon ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Allumer votre four position gril.
- Laver les pommes de terre sans les peler. Les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes.
- Les égoutter. Couper les pommes de terre en rondelles.
- Les déposer dans un plat à gratin avec les citrons en rondelles. Saler et poivrer. Répartir 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- Laissez dorer sous le gril pendant 5 min. Réserver au chaud.
- Pendant ce temps, badigeonner les queues de lotte d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Faire cuire à la vapeur 10 minutes.
- Préparer la sauce dans un bol, en émulsionnant la moutarde avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Ajouter l'huile d'olive et l'estragon. Mélanger.
- Disposer les queues de lotte sur le lit de pommes de terre.
- Servir la sauce en accompagnement.



# Plats





**Pour 6 personnes**

**Préparation : 5 min**

**Marinade + cuisson : 35 min**

## Morue fraîche au sel d'Algarve, confit de tomates et oignons doux

**Ingédients :** 5 tomates ♦ 6 pavés de morue fraîche (cabillaud) avec la peau ♦ 5 oignons blancs ♦ 200 g de gros sel de mer d'Algarve ♦ 20 cl d'huile d'olive ♦ coriandre fraîche ♦ coriandre en grain ♦ poivre

- Répartissez le gros sel de mer d'Algarve sur les pavés de cabillaud disposés côté peau dans un plat.
- Laissez mariner 30 minutes au frais.
- Pendant ce temps, préchauffez le four (170°C - th. 6) et taillez les oignons et les tomates en fines tranches.
- Rangez-les alternativement dans un plat huilé allant au four.
- Nappez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de gros sel de mer d'Algarve, quelques feuilles de coriandre fraîche, poivrez.
- Faites cuire 20 minutes.
- Passé ce temps, rincez les pavés de poisson sous un filet d'eau et épongez-les.
- Disposez-les sur le lit de tomates/oignons.
- Aspergez d'huile d'olive, poivrez et parsemez de grains de coriandre concassés.





© Cérébos

- Remettez au four 15-20 minutes selon l'épaisseur des pavés.
- Servez sans attendre.



**Pour 4 portions**  
**Préparation : 5 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Parmentier tricolore

**Ingédients :** 1 sachet de 80 g de Mousline Tendresse de légumes petits pois/haricots verts ♦ 4 pavés de colin d'Alaska surgelé ♦ 100 g d'emmental râpé ♦ 20 g de beurre ♦ 500 ml de lait ♦ 500 ml d'eau ♦ sel ♦ poivre

- Préchauffez votre four en position grill.
- Déposez les pavés de colin dans un plat creux, filmez.
- Faites cuire au four à micro-ondes 7 minutes à 750 W.
- Egouttez, émiettez et salez le poisson.
- Ajoutez 25 g d'emmental.
- Réalisez les deux purées de légumes suivant le mode d'emploi. Ajoutez 10 g de beurre à chaque purée. Salez, poivrez à votre convenance.
- Dans un moule à soufflé beurré, disposez la purée carottes/potiron.
- Ajoutez le poisson.
- Enfin, couvrez avec la deuxième purée petits pois/haricots verts.
- Saupoudrez du restant d'emmental.
- Passez le plat 5 minutes sous le gril de votre four.
- Servez aussitôt.





© Nestlé

**Suggestion : remplacez le poisson par de la viande hachée.**



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 5 min**

## Velouté d'huîtres à la truffe et à l'aneth

**Ingédients :** 2 douzaines d'huîtres ♦ 1/2 l de crème liquide allégée  
 ♦ 1/2 l de fumet de poisson ♦ 1 c. à soupe de gingembre ♦ 1 c. à soupe d'aneth ♦ 10 g de truffe au naturel ♦ poivre du moulin

- Ouvrir les huîtres et les enlever de leur coquille. Réserver leur eau.
- Réserver le jus de truffe.
- Couper la truffe en lamelles.
- Mélanger la crème liquide au gingembre, dans une casserole.
- Laisser frémir tout doucement.
- Ajouter l'eau des huîtres, le fumet de poisson et le jus de truffe. Poivrer.
- Porter à ébullition.
- Verser le velouté dans une soupière.
- Incorporer les lamelles de truffe et les huîtres.
- Saupoudrer d'aneth.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Servir sans tarder.



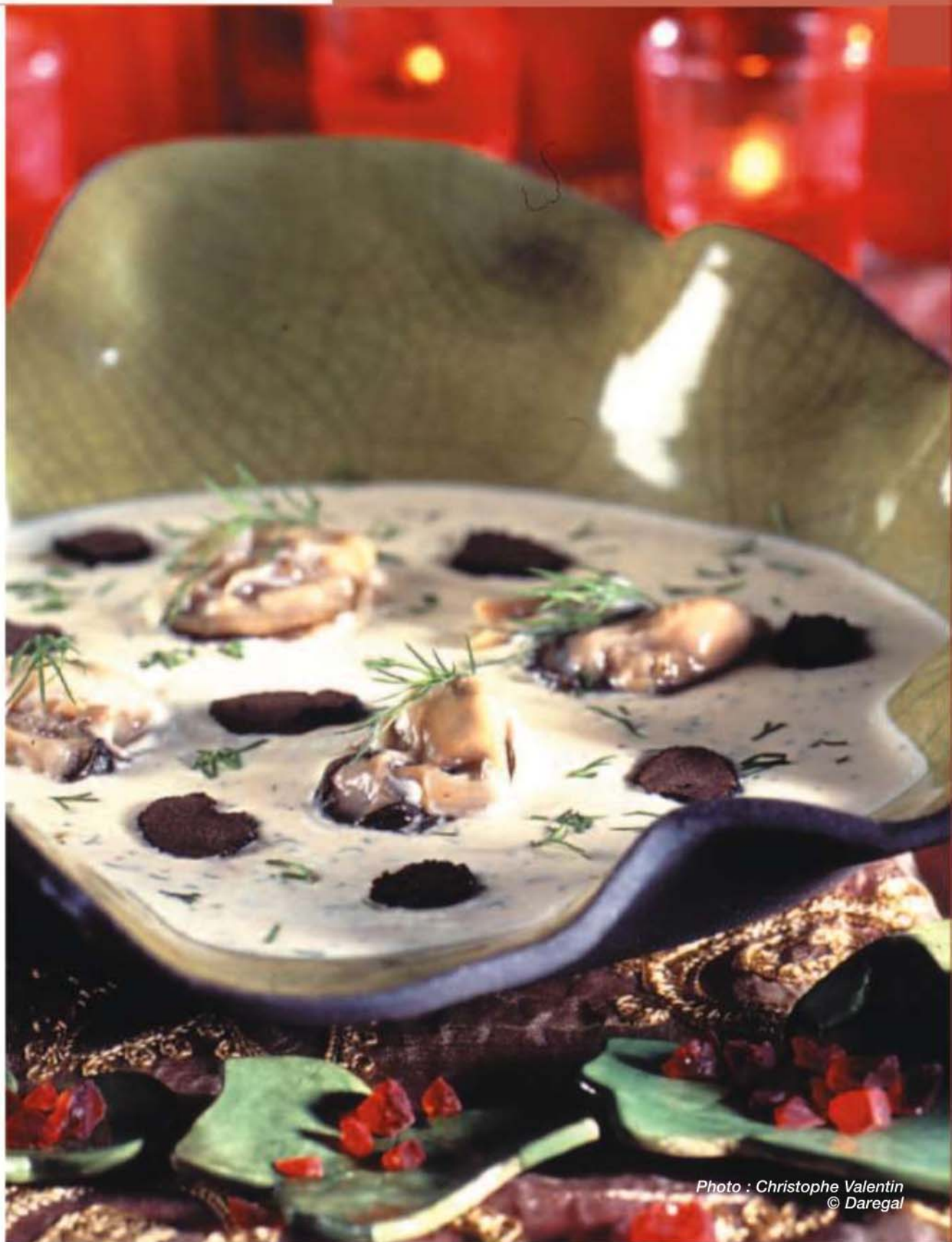


Photo : Christophe Valentin  
© Daregal

**Astuce** : plates ou creuses, les huîtres sont traditionnellement consommées crues et vivantes au naturel, avec du jus de citron ou du vinaigre à l'échalote. On les prépare également en soupe, en crème, frites, gratinées, ou en timbale.



**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 15 min**

**Attente : 2 h**

## Queues de langouste grillées au basilic et au gingembre

**Ingédients :** 4 queues de langouste surgelées ♦ 4 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 2 c. à soupe de basilic ♦ 2 c. à soupe de gingembre ♦ le jus d'un citron vert ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Laisser décongeler les queues de langouste 2 heures.
- Pendant ce temps, préparer la marinade.
- Mélanger l'huile d'olive, le basilic, le gingembre, le sel et le poivre dans un grand bol.
- Couper les queues de langouste en deux dans le sens de la longueur.
- Arroser leur chair de la marinade
- Faire griller 15 minutes en arrosant de temps en temps avec la marinade.
- Servir sans tarder.
- Accompagner de blé complet.

**Astuce :** la langouste se prépare sautée et flambée, grillée ou en gratin. Sa chair peu grasse fournit 90 Kcal pour 100 g. Elle est riche en protéines et en sels minéraux.





Photo : Fabrice Subiros  
© Daregal



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Moules marinière à la coriandre

**Ingédients :** 1 kg de moules ♦ 2 verres de vin blanc sec ♦ 1 citron jaune ♦ 1 citron vert coupés en rondelles ♦ 2 c. à soupe d'échalote ♦ 2 c. à soupe d'oignon ♦ 1 c. à soupe d'ail ♦ 2 c. à soupe de coriandre ♦ 1 c. à soupe de thym

- Gratter et laver les moules. Réserver.
- Faire chauffer le vin blanc avec l'ail, l'échalote et l'oignon dans un grand faitout.
- Ajouter les moules et les rondelles de citron.
- Laisser cuire à gros bouillons 3 à 4 minutes.
- Saupoudrer de coriandre et de thym.
- Bien mélanger.
- Servir aussitôt.
- Accompagner de frites ou de pommes de terre sautées.

**Astuce :** les meilleures moules sont les moules de Bouchot qui proviennent de l'Atlantique. Elles se cuisinent de différentes façons marinière, mouclade, au curry, farcie... Elles accompagnent les salades et la paella.





Photo : Fabrice Subiros  
© Daregal



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Tagliatelles aux St-Jacques et aux écrevisses à l'estragon

**Ingédients :** 600 g de tagliatelles ♦ 400 g de coquilles St-Jacques ♦ 200 g de queues d'écrevisses décortiquées ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 verre de vin blanc sec ♦ 2 c. à soupe d'estragon ♦ 1 c. à soupe d'échalote ♦ 100 g de fèves surgelées écossées et pelées ♦ 300 g de crème fraîche épaisse ♦ sel ♦ poivre du moulin

- Cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau salée 3 à 4 minutes. Les égoutter.
- Faire cuire les fèves à la vapeur 5 minutes. Les égoutter.
- Emincer les noix de Saint-Jacques en deux morceaux dans le sens de la longueur.
- Chauffer l'huile dans une sauteuse.
- Ajouter les Saint-Jacques et les queues d'écrevisses.
- Laisser cuire 2 minutes de chaque côté. Réserver au chaud.
- Déglacer la sauteuse avec le vin blanc. Ajouter les échalotes. Réduire de moitié à feu vif.
- Incorporer la crème fraîche et 1 cuillerée à soupe d'estragon.
- Ajouter les pâtes, les fruits de mer et les fèves. Mélanger délicatement.
- Laisser mijoter quelques minutes.
- Saupoudrer du reste d'estragon. Servir aussitôt.





Photo : Fabrice Subiros  
© Daregal

**Astuce :** la tagliatelle est longue, plate et légère, de couleur blond doré. Sa forme se prête à de nombreuses adaptations culinaires. Elle s'accompagne de petits légumes, à la carbonara, de fruits de mer, de saumon fumé ou de foie gras...



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 35 min**

## Linguine au pesto rosso, aux gambas et à l'estragon

**Ingédients :** 350 g de linguine ♦ 200 g de pesto rosso (1 pot) ♦ 100 g de gambas ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ♦ estragon

- Décortiquez les gambas et lavez-les à l'eau.
- Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis faites les dorer légèrement à la poêle avec de l'huile d'olive et de l'estragon.
- Faites cuire les linguine al dente dans une grande quantité d'eau salée, égouttez-les.
- Versez immédiatement sur vos pâtes le pesto rosso sans le réchauffer.
- Disposez le tout dans un plat.
- Répartissez les gambas sur les pâtes et décorez avec une petite branche d'estragon.

**Astuce :** pour une saveur moins prononcée, vous pouvez aisément remplacer l'estragon par du thym haché.







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Lotte aux lardons et aux citrons confits

**Ingrédients :** 200 g de lardons fumés ♦ 500 g de filet de lotte ♦ 4 citrons confits en saumure ♦ 1 c. à soupe de graines de cumin ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 4 brins de coriandre ♦ 2 oignons ♦ le jus d'un pamplemousse ♦ sel ♦ poivre

- Peler et émincer les oignons.
- Couper les citrons confits en quartiers.
- Couper la lotte en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Dans une poêle, faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive, y faire revenir les lardons et les oignons. Dès qu'ils sont dorés, réserver.
- Ajouter dans la poêle les tranches de lotte. Les faire cuire 1 minutes de chaque côté.
- Verser le jus du pamplemousse et saupoudrer de graines de cumin.
- Y ajouter les lardons et les oignons.
- Saler modérément et poivrer. Parsemer de pluches de coriandre.
- Servir aussitôt.

**Suggestion d'accompagnement : quelques pois gourmands.**







**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Ris de veau aux St-Jacques grillées

**Ingrédients :** 400 g de ris de veau ♦ 12 noix de St-Jacques sans corail  
 ♦ 40 g de beurre ♦ 10 cl de crème fleurette ♦ quelques pistils de safran  
 ♦ 12 tranches fines de parmesan ♦ 1 jus de citron ♦ sel ♦ poivre

- Faire pocher les ris de veau quelques minutes dans l'eau chaude.
- Les passer sous l'eau froide immédiatement pour les refroidir.
- Les trancher en escalopes et réserver.
- Nettoyer les noix St-Jacques à l'eau froide puis les déposer sur du papier absorbant pour les égoutter.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive à feu vif.
- Placer les tranches de parmesan dans la poêle chaude et laisser cuire de chaque côté 2 minutes environ.
- Retirer les tranches à l'aide d'une spatule et les déposer sur un rouleau à pâtisserie ou sur une bouteille pour éviter qu'elles ne collent. Laisser refroidir.
- Préparer la sauce en faisant chauffer doucement la crème fleurette avec les pistils de safran, du sel et du poivre.
- Eteindre le feu et laisser infuser.
- Dans une grande poêle légèrement beurrée, faire poêler les ris de veau 40 sec de chaque côté.





© CNTF

- Réserver et répéter l'opération avec les noix de St-Jacques 1 minute sur chaque face en les arrosant d'un filet de jus de citron.
- Dresser en déposant une tranche de ris de veau poêlé et quelques noix de St-Jacques sur chaque assiette.
- Arroser avec une cuillère de sauce au safran et ajouter une tuile de parmesan.
- Servir aussitôt.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 20 min**  
**Cuisson : 5 min**

## Raviolis de poisson sauce sésame

**Ingédients :** 5 champignons noirs ♦ 1 bocal de sauce aux légumes sésame ♦ 16 galettes de riz ♦ 8 crevettes roses ♦ 400 g de cabillaud ♦ 3 ciboules ♦ 1 carotte ♦ 1 gousse d'ail ♦ 2 c. à soupe de sauce soja ♦ 1 c. à soupe de nuộc mam

- Faites tremper les galettes de riz et les champignons noirs dans de l'eau tiède.
- Pelez et écrasez l'ail. Nettoyer la ciboule, coupez-la en fines rondelles. Pelez la carotte, râpez-la. Hachez les champignons.
- Dans une jatte, mettez les champignons, la ciboule, la carotte, le nuộc mam, la sauce soja. Mélangez bien.
- Égouttez les galettes de riz.
- Déposez sur un côté un fin morceau de cabillaud.
- Ajoutez un peu du mélange.
- Déposez une demi crevette coupée dans le sens de la longueur et une feuille de coriandre.
- Rabattez le côté de la feuille et roulez-la, puis rabattez les bords.
- Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Versez de l'eau dans la partie inférieure d'un cuisson vapeur.





© Suzi Wan

- Déposez sur la partie supérieure les raviolis, couvrez et faites cuire 5 minutes à couvert.
- Faites chauffer la sauce à la casserole sur feu doux ou au micro-ondes.
- Servez les raviolis bien chauds avec la sauce au sésame.



**Pour 8 personnes**  
**Préparation : 10 min**  
**Cuisson : 25 min**

## Riz thai au crabe et à la coriandre

**Ingédients** : 2 sachets de riz cuisiné recette thaï prêt en 2 minutes

◆ 1 boîte de crabe au naturel ou 250 g de crabe surgelé ◆ 2 ciboules  
◆ 5 brins de coriandre fraîche ◆ 1 noisette de beurre ◆ 1 c. à soupe de nuóc mam

- Egouttez le crabe, émiettez-le.
- Coupez les ciboules en morceaux.
- Faites chauffer le riz 2 minutes au micro-ondes.
- Dans une poêle ou un wok, faites fondre le beurre, faites revenir 20 secondes les ciboules, ajoutez le crabe, le nuóc mam.
- Mélangez bien le tout.
- Ajoutez le riz et la coriandre.
- Mélangez à nouveau.
- Servez aussitôt.







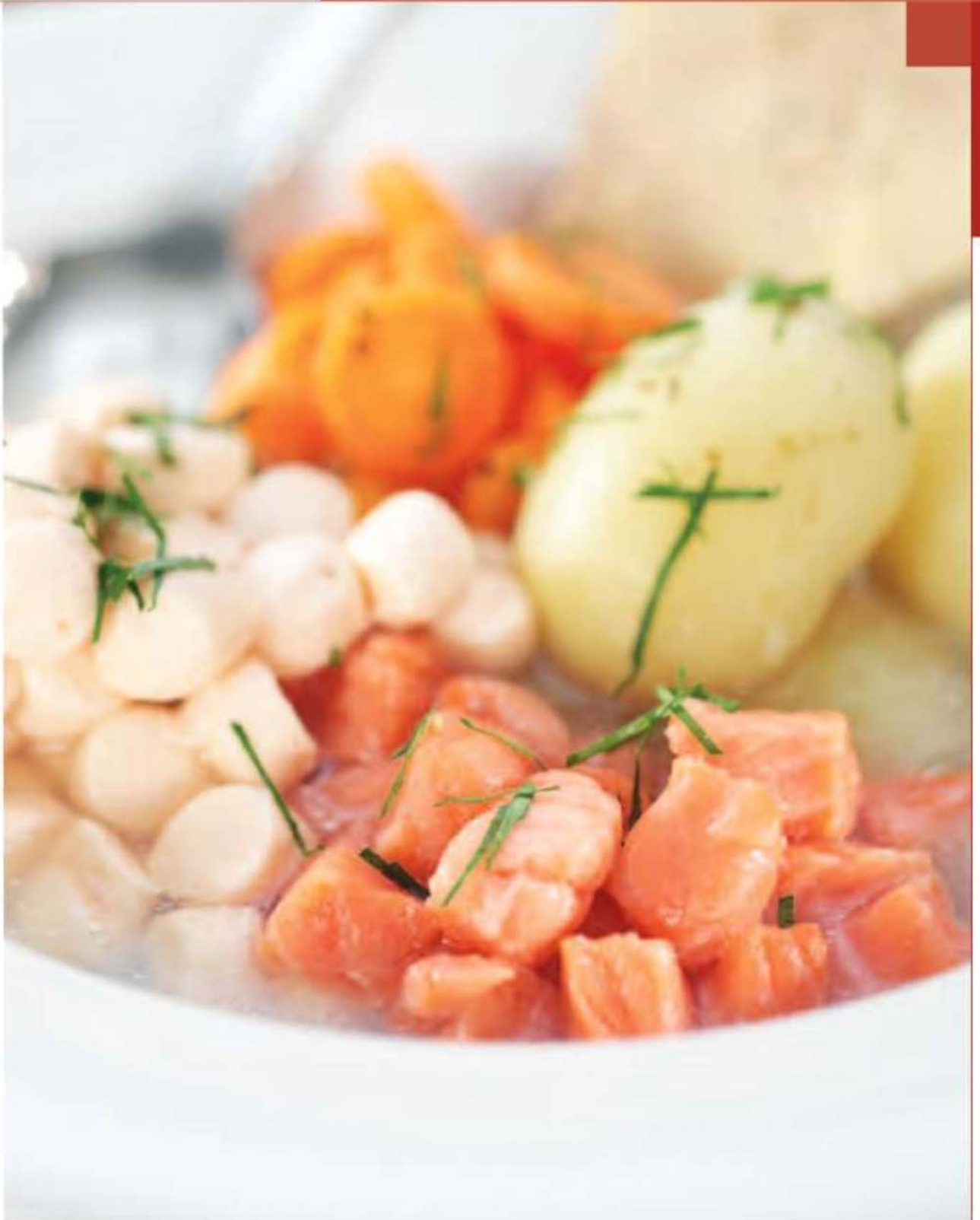
**Pour 2 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 10 min**

## Soupe de saumon de Norvège

**Ingrédients :** 300 g de filets de saumon de Norvège ♦ 1 œuf, muscade râpée ♦ 20 cl de crème fraîche ♦ 1 c. à café de poivre ♦ 300 g de carottes en rondelles ♦ 400 g de pommes de terres ♦ 200 g de rutabaga ♦ 2 l de bouillon de poisson ♦ 1 oignon finement émincé ♦ 1 c. à café de sucre ♦ 1 c. à café de vinaigre ♦ persil finement ciselé.

- Dans une cocotte, faire cuire les pommes de terre dans le bouillon de poisson pendant 5 min environ, ajouter le rutabaga, les carottes et laisser sur le feu jusqu'à cuisson complète de tous les légumes. Rincer le saumon sous l'eau, le couper en cubes d'environ 2-3 cm. Mélanger
- 1 l d'eau et 5 c. à soupe de sel et y faire mariner 100 g de saumon en cubes pendant 5 min.
- Le rincer ensuite sous l'eau courante et bien le sécher. Placer des glaçons dans un mixer et les broyer jusqu'à ce que le bol du mixer soit bien rafraîchi. Cette étape est nécessaire afin que le mélange à préparer ensuite ne s'éparpille pas sous l'effet de la chaleur. Retirer la glace et bien sécher le bol.
- Placer les 200 g de saumon non mariné dans le bol du mixer et les hacher grossièrement, ajouter une pincée de sel, l'œuf puis la crème fraîche petit à petit.





- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre et ajouter un peu de muscade râpée selon le goût. Réaliser avec ce mélange des petites billes d'environ 2 cm de diamètre et les faire pocher dans de l'eau bouillante additionnée de vinaigre et de sel.
- Ajouter ces petites billes et les cubes de saumon mariné dans la cocotte de légumes et porter légèrement à ébullition. Servir dans des assiettes creuses et parsemer de persil.



**Pour 4 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 15 min**

## Flétan blanc cuit au four, beurre d'œuf, carottes à la crème

**Ingrédients :** 1,2 kg de flétan blanc (4 filets de 300 g)  
 ♦ 2 l de saumure (composée de 2 l d'eau et de 200 g de sel) ♦ 100 g  
 de beurre ♦ 150 g de beurre ♦ 4 œufs cuits durs ♦ 400 g de carottes  
 ♦ 30 cl d'eau ♦ 30 cl de lait ♦ 2 échalotes ♦ 15 g de beurre ♦ 2 c. à  
 soupe de farine.

- Les filets de flétan blanc doivent faire 2 à 3 cm d'épaisseur afin que la chair reste moelleuse et ne se dessèche pas.
- Laisser tremper les filets dans la saumure 20 min puis les sécher au papier absorbant.
- Graisser une casserole avec le beurre, y placer le poisson et assaisonner de poivre noir du moulin. Couvrir le plat d'une feuille de papier aluminium et faire cuire au four 15 min. th 6/180°C.
- Faire ramollir le beurre et le mélanger intimement aux œufs hachés. Rincer, éplucher les carottes puis les couper en tranches. Les faire bouillir dans un mélange d'eau et de lait salé jusqu'à consistance fondante. Ecumer régulièrement la surface de l'eau pendant l'ébullition. Rincer et émincer finement les échalotes. Faire revenir les échalotes dans le beurre sans les laisser brunir et ajouter la farine.





■ Allonger avec le bouillon des carottes. Saler et poivrer. L'échalote peut être incorporée dans le mélange ou retirée avec une passoire.

■ Prendre la sauce, ajouter les carottes et ne pas hésiter à ajouter une pointe de crème fraîche. Assaisonner de sel et de poivre blanc du moulin.



# 80 magazines à découvrir en



**ENTREPRENDRE**



**MAISONS & PROPRIÉTÉS**



**CREATION  
D'ENTREPRISE**



**CÉLÉBRITÉ**



**BELLES RÉGIONS  
DE FRANCE**



**LE FOOT MARSEILLE**



**LE MAGAZINE  
DES LIVRES**



**S'ENRICHIR  
MAGAZINE**



**MAISON REVUE  
VERTE**



**AUTOMOBILE REVUE  
4X4 ET SUV**



**SANTÉ REVUE  
SENIORS**



**FÉMININ SANTÉ**

**ABONNEZ-VOUS  
À LA VERSION PAPIER OU DIGITALE**

**Actuellement chez votre**

## ÉCONOMIE

|                                                                | Nbre de n° | Prix promo | Au lieu de         |
|----------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Entreprendre</b>                   | 20 n°      | 38 €       | <del>58,00 €</del> |
| Premier magazine des dirigeants d'entreprises                  |            |            |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Franchise &amp; Business</b>       | 12 n°      | 47 €       | <del>58,80 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Placements magazine</b>            | 8 n°       | 44 €       | <del>55,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Création d'entreprise magazine</b> | 6 n°       | 28 €       | <del>34,80 €</del> |
| Tout pour se mettre à son compte                               |            |            |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Argent &amp; Patrimoine</b>        | 8 n°       | 63 €       | <del>79,20 €</del> |
| La revue conseil de vos placements                             |            |            |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>S'enrichir magazine</b>            | 8 n°       | 32 €       | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Emploi &amp; Carrière</b>          | 8 n°       | 38 €       | <del>47,20 €</del> |
| Pour réussir sa vie active                                     |            |            |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Question Pratique</b>              | 12 n°      | 47 €       | <del>58,80 €</del> |

## TENDANCE

|                                                    |      |      |                    |
|----------------------------------------------------|------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Célébrité magazine</b> | 6 n° | 23 € | <del>28,80 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Art de vivre</b>       | 8 n° | 42 € | <del>52 €</del>    |

## CUISINE

|                                                           |      |      |                    |
|-----------------------------------------------------------|------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Cuisine magazine</b>          | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Cuisine revue</b>             | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Féminin Cuisine</b>           | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Cuisiner au jour le jour</b>  | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Pratique Cuisine</b>          | 6 n° | 25 € | <del>29,40 €</del> |
| Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien          |      |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>La revue pour Cuisiner</b>    | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| Le magazine des recettes de saison                        |      |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Cuisine spécial Mer</b>       | 8 n° | 32 € | <del>39,60 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Cuisiner spécial Desserts</b> | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |

## FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO

|                                                          |       |      |                    |
|----------------------------------------------------------|-------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Question Psycho</b>          | 8 n°  | 32 € | <del>38,40 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Féminin Santé</b>            | 8 n°  | 32 € | <del>39,60 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Bio&amp;nature magazine</b>  | 8 n°  | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Santé revue</b>              | 8 n°  | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Féminin Psycho</b>           | 12 n° | 43 € | <del>54,00 €</del> |
| Ma vie, mon équilibre                                    |       |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>L'essentiel de la Psycho</b> | 8 n°  | 38 € | <del>47,20 €</del> |

## VIE PRATIQUE

|                                                             |       |      |                     |
|-------------------------------------------------------------|-------|------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Astro revue au jour le jour</b> | 8 n°  | 32 € | <del>39,20 €</del>  |
| La revue de l'astrologie                                    |       |      |                     |
| <input type="checkbox"/> <b>Pourquoi magazine</b>           | 12 n° | 43 € | <del>54,00 €</del>  |
| Pour tout savoir sur tout                                   |       |      |                     |
| <input type="checkbox"/> <b>Pratique magazine</b>           | 8 n°  | 95 € | <del>118,40 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Vive la Vie</b>                 | 8 n°  | 32 € | <del>39,20 €</del>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Ecologie Pratique</b>           | 8 n°  | 38 € | <del>47,20 €</del>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Consommer fûté</b>              | 8 n°  | 32 € | <del>39,20 €</del>  |

## MAISON-DÉCO

|                                                        |      |      |                    |
|--------------------------------------------------------|------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Féminin Déco</b>           | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| Des idées pour bien vivre son intérieur                |      |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Maison revue</b>           | 8 n° | 25 € | <del>31,20 €</del> |
| Le magazine de la décoration intérieure                |      |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>L'essentiel de la Déco</b> | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Jardin magazine</b>        | 8 n° | 32 € | <del>39,60 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Maison revue Verte</b>     | 8 n° | 44 € | <del>55,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Maison revue Campagne</b>  | 8 n° | 32 € | <del>38,40 €</del> |
| Des idées pour bien vivre à la campagne                |      |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Maison Revue Brocante</b>  | 8 n° | 38 € | <del>46,40 €</del> |
| Brocante, récup, vintage                               |      |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>Féminin Maison</b>         | 8 n° | 32 € | <del>39,20 €</del> |

## AUTO-MOTO

|                                                          |       |      |                    |
|----------------------------------------------------------|-------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>L'essentiel de la Moto</b>   | 8 n°  | 44 € | <del>55,20 €</del> |
| Toutes les nouveautés moto                               |       |      |                    |
| <input type="checkbox"/> <b>L'essentiel de l'auto</b>    | 12 n° | 38 € | <del>46,80 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Automobile revue</b>         | 8 n°  | 38 € | <del>47,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Automobile revue 4x4 SUV</b> | 8 n°  | 44 € | <del>55,20 €</del> |

## INFORMATIQUE

|                                                             |      |      |                    |
|-------------------------------------------------------------|------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Micro revue</b>                 | 8 n° | 38 € | <del>47,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Question Micro</b>              | 8 n° | 38 € | <del>47,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>Les dossiers de Micro revue</b> | 8 n° | 38 € | <del>47,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> <b>L'essentiel de la Micro</b>     | 8 n° | 38 € | <del>47,20 €</del> |



# kiosques ou par abonnement **Entreprendre**



PHILOSOPHIE PRATIQUE



LE SPORT



MICRO REVUE



EMPLOI & CARRIÈRE



LE FOOT HEBDO



ANTIQUITÉS PRATIQUE



SCIENCE MAGAZINE



ART DE VIVRE



SPECIAL REPORTAGE



L'ESSENTIEL DE L'AUTO



L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER



FEMININ PSYCHO

## marchand de journaux

## Nos magazines en numérique

sur iPad : [www.zinio.com](http://www.zinio.com)

ou sur internet : [www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)

ainsi que les 80 magazines Lafont presse

### FOOT

|                                                                                                                                     |        |      |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Le Foot                                                                                                    | 26 n°s | 38 € | <del>41,60 €</del> |
| L'hebdo du monde du football                                                                                                        |        |      |                    |
| <input type="checkbox"/> Le Sport                                                                                                   | 12 n°s | 38 € | <del>45,60 €</del> |
| <input type="checkbox"/> La Gazette des Transferts                                                                                  | 12 n°s | 34 € | <del>42,00 €</del> |
| Le magazine 100% transferts                                                                                                         |        |      |                    |
| <input type="checkbox"/> Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)                                                                              | 12 n°s | 38 € | <del>47,40 €</del> |
| Au choix : <input type="checkbox"/> Bretagne <input type="checkbox"/> Saint-Etienne <input type="checkbox"/> Marseille              |        |      |                    |
| <input type="checkbox"/> Sud-Ouest                                                                                                  |        |      |                    |
| <input type="checkbox"/> Foot revue                                                                                                 | 8 n°s  | 25 € | <del>30,40 €</del> |
| Le foot des stars                                                                                                                   |        |      |                    |
| <input type="checkbox"/> Le Foot magazine                                                                                           | 12 n°s | 38 € | <del>46,80 €</del> |
| Les portraits des plus grands joueurs                                                                                               |        |      |                    |
| <input type="checkbox"/> Le Journal du Football                                                                                     | 8 n°s  | 29 € | <del>36,00 €</del> |
| <input type="checkbox"/> Football Mag                                                                                               | 8 n°s  | 25 € | <del>31,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> Le Foot Clubs Magazines                                                                                    | 8 n°s  | 25 € | <del>31,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> Lyon <input type="checkbox"/> Marseille <input type="checkbox"/> Paris <input type="checkbox"/> St Etienne |        |      |                    |

### IMMOBILIER

|                                               |       |      |                    |
|-----------------------------------------------|-------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Maisons & Propriétés | 6 n°s | 43 € | <del>53,40 €</del> |
|-----------------------------------------------|-------|------|--------------------|

### INFO & CULTURE

|                                                        |       |      |                     |
|--------------------------------------------------------|-------|------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Science revue                 | 8 n°s | 38 € | <del>47,20 €</del>  |
| La revue du savoir et de la découverte                 |       |      |                     |
| <input type="checkbox"/> Science magazine              | 8 n°s | 38 € | <del>47,20 €</del>  |
| La revue du savoir et de la découverte                 |       |      |                     |
| <input type="checkbox"/> L'essentiel de la Science     | 8 n°s | 32 € | <del>39,20 €</del>  |
| <input type="checkbox"/> Le magazine des Livres        | 6 n°s | 28 € | <del>34,80 €</del>  |
| <input type="checkbox"/> La Gazette de l'Info          | 8 n°s | 96 € | <del>120,00 €</del> |
| <input type="checkbox"/> Les carnets de la Philosophie | 8 n°s | 96 € | <del>120,00 €</del> |
| <input type="checkbox"/> Le Magazine                   | 8 n°s | 25 € | <del>31,20 €</del>  |
| <input type="checkbox"/> Spécial reportage             | 8 n°s | 38 € | <del>47,20 €</del>  |

### ANIMAUX

|                                         |       |      |                    |
|-----------------------------------------|-------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Spécial Chiens | 8 n°s | 38 € | <del>47,20 €</del> |
| <input type="checkbox"/> Spécial Chats  | 8 n°s | 38 € | <del>47,20 €</del> |

**Lafont presse** Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

**Entreprendre**

**Lafont presse**

**53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt**

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 ou par e-mail [abo@entreprendre.fr](mailto:abo@entreprendre.fr) (paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

\*\* Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

☐ **Oui**, je m'abonne à :

Magazine 1 : .....

Magazine 2 : .....

Magazine 3 : .....

Magazine 4 : .....

Total de ma commande : .....

Nom ..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal ..... Ville.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

☐ chèque bancaire ou postal

☐ carte bleue Visa

n° [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Expire le [ ] [ ] [ ]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [ ] [ ] [ ]

Signature obligatoire : \_\_\_\_\_

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale  
(Entreprendre SA, cotée en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur [www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)

LA PASSION DE LA PRESSE **Lafont presse** LA PASSION DE SAVOIR

# ABONNEZ-VOUS

Le premier magazine cuisine  
100 % saveurs de la mer

# CuisinerMer

spécial

Donnez libre cours  
à votre talent créatif !

**100 recettes**  
superbement illustrées  
et faciles à réaliser

Offre spéciale

# 32€

seulement  
pour 8 numéros  
au lieu de 39,60 €\*  
soit 2 numéros gratuits



## OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements Lafont presse  
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. 01 46 10 21 25 - Fax : 01 46 10 21 22

- ☐ Oui, je m'abonne à *Cuisiner spécial Mer* 2 ans (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,60 €\* soit 20 % d'économie.  
je profite de l'occasion pour m'abonner à :
- ☐ Cuisiner au jour le jour (8 n°) au prix de **29 €** au lieu de 36 €\* .
- ☐ Cuisiner spécial Desserts (8 n°) au prix de **32 €** au lieu de 39,20 €\* .
- ☐ Cuisine revue (8 n°) au prix de **32 €** au lieu de 39,20 €\* .

Total commande : ..... €

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

☐ Chèque bancaire ou postal

☐ Carte bancaire Visa N°

expire le

Signature obligatoire : .....

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire

Nom ..... Prénom ..... Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

\* prix de vente au numéro



# Découvrez l'offre **digitale** Lafont presse

## Redécouvrez le plaisir de lire...autrement.

- Vos nouveaux numéros en temps réel dès leur parution
- Haute qualité graphique et contenus identiques à la version papier
- En ligne depuis n'importe quel terminal, et hors ligne (téléchargement)
- Sélection, envoi et partage de vos articles préférés
- Stockage illimité et gestion des archives
- Recherche par mots clés
- Lecture facile et intuitive

NOUVEAU



## Votre magazine disponible sur tous supports numériques :

PC, Mac, et bientôt sur iPad, iPhone et autres tablettes.

Liste des magazines disponibles actualisée en temps réel. Tous les magazines de Lafont presse sont disponibles en édition digitale. Pour vous abonner, acheter un numéro ou télécharger le numéro en cours, visitez :

[www.lafontpresse-digitale.fr](http://www.lafontpresse-digitale.fr)



