

# CALENDRIER DES SAISONS POUR LES PRODUITS DE LA MER



## Quelques remarques générales :

- Les produits de la mer sont toujours affichés selon arrivage. C'est la météo qui commande. Après une période de tempête, les prix ont tendance à augmenter, car les bateaux ne sont pas sortis.
- La cuisson de la plupart des poissons doit être légère. Les sauces ont tendance à camoufler le goût naturel. Beaucoup de poissons se contentent bien d'une marinade au citron.
- La plupart des coquillages peuvent se déguster crus. Ils n'en seront que bien plus goûteux !
- La fraîcheur, bien sûr ! Bien connaître son fournisseur.
- Comme pour beaucoup de produits, les prix montent en période de fêtes.
- On trouve bien sûr de tout toute l'année. Les périodes ci-dessous sont celles où la qualité des espèces est optimale
- Un focus particulier sur les poissons d'aquaculture (véritables cochons industriels de la mer) et en particulier le saumon. Éviter également le thon rouge dont les stocks s'effondrent ! Et bien sûr il y a les algues, mais c'est un sujet à lui tout seul !

## DECEMBRE - JANVIER



### POISSONS

Barbue, Colin, Lieu jaune, Merlan, Lotte

### CRUSTACÉS

Crevette rose/bouquet, Homard vivant

### COQUILLAGES

Coquille Saint Jacques, Pétoncles, Huître creuse, Huître plate, Oursin

## FEVRIER - MARS



### POISSONS

Congre, Dorade grise, Grondin, Merlan, Raie, Tacaud

### CRUSTACÉS

C'est un peu le creux de la vague...

### COQUILLAGES

Coquille Saint Jacques (fin de la saison), Praire, Oursin: (fin de la saison)

## AVRIL - MAI



### POISSONS

Lotte, Limande sole, Merlan/merlu/merluchon/colin, Sardine, Turbot, Sole, Seiche

### CRUSTACÉS

Araignée de mer, Etrilles, Tourteaux, Langoustine vivante

### COQUILLAGES

Amande de mer, Huîtres creuses, Couteau, Ormeau, Palourde

## JUIN - JUILLET



### POISSONS

Anchois, Bar de ligne, Cabillaud, morue fraîche, Maquereau, Daurade royale/daurade grise, Eperlans, Thon blanc, Vieille

### CRUSTACÉS

La langoustine est toujours là !

### COQUILLAGES

Coques, Louisette/tellines, Moules

## AOUT - SEPTEMBRE



### POISSONS

Anchois, Encornet, Maquereau

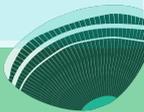
### CRUSTACÉS

Homard, crevettes grises, langoustines

### COQUILLAGES

Bigorneaux, Bulots, Moules

## OCTOBRE - NOVEMBRE



### POISSONS

Rouget barbet, Lotte/baudroie

### CRUSTACÉS

La saison des crevettes roses ou bouquets commence !

### COQUILLAGES

Coquille Saint Jacques, Pétoncle



# CUISINER ET DEGUSTER LES PRODUITS DE LA MER



## Les poissons (à trier)

**Barbue** : La barbue est un poisson délicieux que l'on peut aisément servir lors d'un repas de fête ; il peut se congeler sans souci (maximum 6 mois). Ne pas hésiter à l'acheter à cette époque car son prix est, en général, inférieur à 20 €/kg.

**Colin** : C'est un très bon poisson, facile à mettre en œuvre. Poché et servi chaud avec une sauce et quelques légumes, ou froid avec une mayonnaise et une macédoine de légumes.

**Lieu jaune** : C'est un poisson excellent à la chair délicieuse que l'on peut cuire à la vapeur 9 minutes. Vous ferez les plus petits (35 cm) en filets ou entiers à la poêle au beurre. Les plus gros peuvent être mangés en tronçons ou en darnes, cuits à la vapeur, pochés ou rôtis. C'est un joli poisson, et tellement bon sans être trop cher : il vous faut absolument l'essayer ! Peut aussi se manger froid en salade avec une bonne vinaigrette aux fines herbes ou algues.

**Merlan** : C'est très souvent un poisson méprisé et pourtant délicieux quand il est bien frais ! Il n'est pas très cher habituellement, moins de 10 €/kg. Comparable au Lieu.

**Lotte** : La lotte, dont c'est encore la saison, est un poisson délectable si on prend la précaution de ne pas trop la cuire, sinon elle devient caoutchouteuse et insipide. Les queues de lotte ne sont vraiment pas chères et délicieuses.

**Crevette rose/bouquet** : La crevette rose, dite bouquet pour les plus grosses, est un mets de choix. Elle est présente sur les étals mais malheureusement chère (de 55 à 70 €/kg), surtout au moment des fêtes. Petite quantité pour un apéro sympa !

**Homard vivant** : Il est bien présent puisque c'est au moment des fêtes de fin d'année qu'il est le plus consommé, mais lui aussi est victime de son prix (de 27 à 40€/kg). Vous allez sûrement trouver aussi du homard américain, beaucoup moins cher que l'Européen : il sera aussi beaucoup moins bon (goût et texture très différents) mais à chacun selon sa bourse et ses envies.

**Coquille Saint Jacques/pétoncles** : Pêche hyper contrôlée. Ressource en hausse. Elles sont un prix raisonnable (7,50€/kg). Là encore, cuisson à minima et éviter les sauces qui cachent le goût naturel. Les pétoncles, pour moi, sont. Un coquillage excellent, encore plus goûteux que la coquille, et pas trop cher qui se mange de la même façon, juste ouverts à la poêle sur la braise, avec du pain et du beurre.

**Huître creuse** : Il est possible que votre marchand ne vous vende que de l'huître triploïde née en laboratoire ce qui devient consternant ! Cependant rappelez-vous les huîtres sont naturelles, donc point de tricherie possible (y compris l'huître bio !). Crues ou chaudes vous avez l'embarras du choix pour vous régaler. Leur prix va en général de 5,50 à 8,50€ la douzaine, suivant leur provenance et leur mode de culture, au sol, en poches, en claires, fines, spéciales, pousses en claire, vertes, etc. La logique ostréicole étant ce qu'elle est, la taille augmente plus le N° diminue ! 0 = grosses, 5 = petites. La taille ne change pas le goût ! A ouvrir par le côté !

**Huître plate** : Elles sont tellement délicieuses mais de plus en plus chères car il y a de moins en moins d'élevages. A ouvrir par le cul, plus difficile que l'huître creuse.

**Oursin** : On aime ou on n'aime pas, pour les connaisseurs c'est un festin. Souvent vendu à la pièce et non au poids, les prix sont très différents d'une région à l'autre. Le vrai plaisir c'est de les pêcher soi-même.

**Congre** : Le congre est un sacré poisson vigoureux, à chair ferme, que les gens de la côte aiment beaucoup. Beaucoup de consommateurs aiment le morceau situé juste derrière la tête, d'autres sont des inconditionnels du bout près de la queue. Le mieux c'est d'essayer par vous-même, vous ne serez pas ruiné car le congre est un poisson économique.

**Dorade grise** : C'est un poisson abordable qui a du goût. Souvent préparé au four, il peut être comme tous les autres mis en filet. C'est la saison, essayez ! Grondin : Ce poisson est souvent mal vu. Il a un très bon goût mais aussi pas mal d'arêtes, ce qui est rédhibitoire pour ceux qui ne sont pas tombés dans la mer tout petits ! Il n'est pas très cher, mais doit être mangé aussi frais que possible.

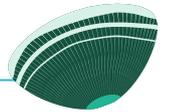
**Merlan** (en mars) : Décrit parce que mal connu, c'est pourtant un poisson dont la chair est délicieuse mais il doit être mangé frais sinon sa chair s'amollit. C'est un poisson à déguster dès que possible, de plus il n'est pas cher du tout !

**Raie** : Les raies sont de bons poissons, que l'on trouve sous forme d'ailes de raies.. Depuis une dizaine d'années, leur pêche est encadrée et donc on en trouve moins souvent sur les étals. Cuites pochées ou à la vapeur, elles peuvent être apprêtées de bien des manières : à la crème, au beurre avec des câpres, etc. Poisson cartilagineux, sans arrêtes !

**Tacaud** : Le tacaud est un poisson excellent et un des moins chers. A manger le plus tôt possible après sa capture. Sa chair est superbe, son goût délicieux. Surtout pas de cuisson longue : à la vapeur 9 minutes. Seul ou avec un beurre fondu et citronné et quelques pommes de terre à l'eau, c'est un superbe repas à moins de 7€/kg.

**Praire** : C'est un coquillage délicieux, mangé cru avec du pain beurré ou avec un beurre à coquillage (et non pas un beurre d'escargots). La praire n'est pas un coquillage très coûteux. Si vous désirez les manger crues, achetez les plus petites qui sont plus tendres et très goûtées, et conservez les grosses pour les farcir. Attention : après le 31 mars elles seront interdites à la pêche jusqu'au mois d'octobre.

# Les coquillages(à trier)



**Lotte:** la lotte est présente en théorie sur tous les étals ; à la faveur de pêches favorables, on peut trouver des prix plus abordables (en dessous de 18€/kg)

**Limande sole :** (en mai) : Un bon poisson à la chair goûteuse qui rappelle la sole mais son goût est plus fin et sa chair moins ferme se gâte vite. Ce poisson n'est pas très cher, il est à essayer.

**Merlan/merlu/merluchon/colin:** Décriés parce que mal connu, ce sont pourtant des poissons dont la chair est délicieuse mais ils doivent être mangés frais sinon la chair s'amollit. De plus ils ne sont pas chers du tout ! Il a peu d'arêtes et de déchets, se cuit au court-bouillon (9 minutes) , en papillotes, ou à la vapeur accompagné d'une noisette de beurre ou d'un filet d'huile d'olive. Délicieux froids en salade.

**Sardine:** Un petit poisson merveilleux à regarder et à manger, pas cher du tout et bourré d'oméga 3. Présente tout l'été. Généralement vendu à la douzaine (moins de 5€/dz), comptez 8/12 sardines par personne. Frit à la poêle ou en grillade aux sarments de vigne mais pas plus de 9 minutes en tout ! Prévenez quand même vos voisins, ou alors invitez les, c'est encore plus sympa... enfin ça dépend peut-être des voisins ! Chez nous on les mange crues !

**Turbot:** Pour beaucoup d'amateurs de poissons, c'est le poisson roi, c'est aussi l'un des plus chers qui dépassera sans doute les 25€ voire les 30€/kg. Néanmoins on peut le trouver sous forme de darnes qui sont plus faciles à cuire et à servir. Là aussi, attention aux poissons d'élevage !  
**Sole:** La sole est un poisson très réputé pour sa chair ferme et goûteuse. Elle devient chère, au-dessus de 25€/kg à cause de sa raréfaction et des quotas drastiques. Chez nous, on la trouve quasiment toute l'année. Pas de sauce, elle est excellente à elle seule.

**Seiche:** Ce n'est pas un poisson mais un céphalopode dont nous connaissons tous le flotteur central que nous donnons aux oiseaux à picorer. Peut tout à fait se congeler, bien au contraire, le passage au congélateur ramollit le muscle. Fendre les blancs et griller à la braise avec une noix de beurre

**Araignée de mer:** Les araignées sont de plus en plus nombreuses sur le littoral français (pourvu que cela dure !). L'araignée mâle est pratiquement au meilleur de sa forme, elle n'est pas très chère, aux alentours de 8€/kg. La meilleure façon de les manger est de les cuire à l'eau bouillante salée avec un bouquet garni (laurier, thym). A vos pinces et marteau ! Vous en aurez plus dans votre assiette à la fin du repas qu'au début, comme avec les artichauts !

**Etrilles:** Le meilleur des crabes de par sa finesse de goût, la subtilité de ses arômes et la texture inimitable de sa chair. Un petit crabe qui ne paie pas de mine mais dont la saveur de la chair étonne et ravit le palais. Il faut cependant avoir un peu de patience pour délivrer la chair de la carapace, mais ça vaut le coup tant c'est bon ! De plus le prix n'est pas élevé. Sa capture est rock'n roll, d'où son surnom de batailler !

**Tourteaux:** Un crustacé bien connu, facile à cuire et à décortiquer. les prix sont très raisonnables. Simplement cuit à l'eau salée, farcis ou en macédoine, c'est l'occasion de faire des repas délicieux et peu onéreux.

**Langoustine vivante:** La reine des crustacés, mais dont le prix a augmenté considérablement ces dernières années. Il est vrai que la qualité a globalement été améliorée et les tailles de pêche revues à la hausse (ce qui est une excellente chose pour la pérennité de l'espèce). Les servir juste cuites au naturel et tiède : un pur régal. Le crustacé de tout l'été, toujours excellent, quel qu'en soit la taille, mais les plus petites sont les meilleurs. La langoustine tout-venant se vend de 16 à 19 € le kg en cette saison. Cuisson : ne pas dépasser 3 minutes maximum !

**Amande de mer:** C'est un coquillage qui est en vogue et apprécié par beaucoup de gens. Les amandes de mer proviennent essentiellement de la baie de Saint-Brieuc (22) et de la région de Granville (50). On la mange crue ou en marinère, par exemple ; c'est un coquillage d'un prix abordable.

**Huîtres creuses:** Pour ceux qui aiment les bonnes huîtres naturelles, avril terminera la saison, après ils laisseront les huîtres se reproduire et attendront septembre avec patience... à moins de les aimer laiteuses !

**Couteau:** Ce coquillage était surtout utilisé comme appât (pour pêcher du poisson ou des crustacés) mais il entre dans la cuisine des ragoûts de mer, associé avec des coquillages plus nobles, mais aussi plus chers. Aujourd'hui le couteau est fréquemment utilisé pour faire des recettes destinées à être gratinées, voire à des persillades.

**Ormeau:** L'ormeau est un coquillage onéreux réservé aux connaisseurs. Cher, car très encadré ! Il faut le battre au marteau avant de le faire revenir dans un peu de beurre aillé et persil.

**Palourde:** La palourde est devenue un coquillage relativement onéreux (de 12 à 16€/kg). La palourde grise est un coquillage délicieux mais c'est aussi un coquillage assez fragile et très sensible à la chaleur. A manger cru, avec du pain et du beurre tout simplement, c'est particulièrement délectable. Évitez de les farcir, elles sont trop fines en goût pour cela.

**Anchois :** Beau petit poisson vif en couleurs et excellent à manger frit ou cru. Curieusement on le connaît mieux en boîte (où il peut être très bon aussi) que frais (prix très légers)

**Bar de ligne :** Cher mais de très belle qualité, cuit sous le sel ou à la vapeur, vous ne serez pas déçus. Avec un beurre blanc et des légumes ou des algues (laminaires) c'est un régal pour les amateurs et gastronomes. Les bars d'aquaculture ne peuvent être vendus sous l'appellation « bar de ligne ». Ils sont souvent de petite taille (bar portion). A éviter ! chair farineuse, utilisation d'antibiotiques, etc. En règle générale le poisson d'aquaculture, c'est pire que le cochon industriel

**Cabillaud, morue fraîche :** Les portugais disent qu'ils ont une recette par jour durant un an. Il est vrai que la morue fraîche ou cabillaud est un bon poisson. Le cabillaud frais peut être détaillé en darnes, en dos et filets, ou en tronçons... mais uniquement devant vous ! Sans être donné, le cabillaud n'est pas un poisson très cher (moins de 15 € le kg).

**Lançon / Équille :** En friture ou même au barbecue (pensez à ajouter quelques pommes de terre sous la cendre ou dans de l'aluminium). Un repas convivial.

# Les crustacés (à trier)



**Maquereau :** Un poisson pas cher, et pourtant excellent, qui plus est très bon pour notre santé. Un poisson à cuisiner de toutes les manières suivant sa grosseur, à la poêle, au court-bouillon pour les plus gros, au barbecue... Il est à moins de 10 € le kilo. Vous pouvez en faire de succulentes rillettes !

**Daurade royale/daurade grise :** C'est un poisson qui présente bien et qui n'est pas très cher. Au four sur un lit de légumes ou de pulpe de tomates relevée avec des aromates et des épices. Attention aux productions d'aquaculture !

**Eperlans :** C'est carrément le moment d'une bonne friture d'éperlans autour d'un petit canon de vin blanc à l'apéro !

**Thon blanc:** Le thon blanc est un très bon poisson. Il n'y a pas de souci de ressource comme sur le thon rouge. Barbecue indispensable, cuisson à minima (bleu) et vous aurez l'impression de manger une entrecôte de bœuf (pour la forme et la couleur, pas pour le goût, bien sûr)

**Vieille:** Un bon poisson au goût fin mais les arêtes découragent plus d'un ! Il faut cependant l'essayer. Son prix est généralement inférieur à 9 €/kg.

**Coques :** C'est la saison des coques, notamment en juillet. C'est un mets accessible, environ 7€/kg. Cuire à feu vif et les servir juste chaudes décoquillées, à manger avec des piques à l'apéro.

**Louissette/tellines :** Comme pour les coques, c'est la saison. Si vous les pêchez vous-mêmes, pensez à les faire dégorger dans de l'eau de mer quelques heures pour qu'elles éliminent le sable contenu dans leurs coquilles.

**Moules :** La saison démarre fin juin, jusqu'en septembre/octobre. D'abord par les moules de filières ou de cordes ; puis par les moules de bouchots. Il existe des multitudes de recettes. Chez moi, c'est l'éclade ou la mouclade.

**Anchois:** Beau petit poisson vif en couleurs et excellent à manger frit ou cru. Curieusement on le connaît mieux en boîte (très bon aussi) que frais, alors que les prix sont très légers

**Encornet :** (céphalopode) : L'encornet a ses amateurs, ses contradicteurs, mais il est recherché. Se laisser aller à le goûter, c'est souvent le moyen de l'apprécier !

**Maquereau:** Un poisson vraiment abordable, et qui se mange sans faim, il est si bon et pas difficile à préparer, pensez-y. A cette saison, ce sera le maquereau des vendanges, ou « oreille jaune » ou « maquereau espagnol ».

**Homard :** (laissez le homard américain aux Américains !) : Août est le mois où ils seront bien en chair ! Un homard s'achète vivant et se mange au goût de chacun. Un met de choix qui reste accessible. Comptez 10 € par personne pour un repas pas ordinaire.

**Crevette grise:** Un délicieux crustacé. S'achète vivante si possible. Assez cher. Bon à l'apéro avec un petit verre de vin blanc sec ! Et bien sûr toujours la langoustine qui est vraiment le crustacé qui accompagne tout l'été !

**Bigorneaux:** Un coquillage facile à pêcher soi-même et tellement délicieux à manger, sur du pain beurre ! Encore bien meilleur quand il est chaud ou tiède. Encore un bon apéro sympa en perspective !

**Bulots:** Un coquillage pas très cher, qui peut être préparé à l'avance. Se mange généralement froid.

**Les moules** bien sûr !!! J'ai oublié de vous dire, comptez 500 grammes/personne

**Rouget barbet:** c'est la pleine saison. Habituellement vendu aux alentours de 18 à 20€/kg. Juste pêché de la nuit ou de la veille, pas très gros ou moyen, il est absolument délicieux. Juste poêlé sur peau 5 minutes d'un côté, 4 minutes de l'autre côté, ses arômes et son goût délicieux raviront vos convives. Pas mal de petites arêtes fines.

**Lotte/baudroie:** La lotte est superbe et gustativement parfaite en ce moment. On peut même trouver des étals qui la proposent en promotion. Vous pouvez donc faire des achats de précaution pour les fêtes de fin d'année, elle se tiendra très bien sous vide et congelée.

**Coquille Saint Jacques:** fin octobre ou début novembre, c'est le lancement de la période de pêche très réglementées. En début de saison, bien sûr, les prix sont toujours un peu plus chers !

**Pétoncle:** Comme pour les coquilles, la pêche est très réglementée. Les premiers pétoncles arrivent chez nous en même temps que le beaujolais nouveau (rien à voir bien sûr, c'est juste pour illustrer la période). Les connaisseurs les mangent le plus souvent crus nature, ou avec un peu d'huile d'olive citronnée. Ils peuvent aussi se manger dans leur coquille, à feu vif un très court instant. Ajoutez un petit bout de beurre baratté salé et une pincée de persil frisé haché, un délice !