

LES PREPARATIONS DE BASE DES FRUITS DE MER



- **Châtrer une langoustine ou une écrevisse**



Opérations

Plaquer l'abdomen sur la table. Pincer la nageoire centrale et opérer un mouvement de haut en bas sans forcer.

Puis tirer doucement vers l'extérieur. On remarque le boyau noir qui sort de l'abdomen. On préfère châtrer les langoustines afin de ne pas infliger la présence de ce boyau noir disgracieux et fort peu appétissant.

Même chose pour l'écrevisse (à noter que cette technique s'applique sur les écrevisses vivantes).

- **Gambas décortiquées**



Opérations

Enlever la tête. Décortiquer a cru et mariner

Extraire le maximum de chair contenue dans la tête qui se détache sans difficulté particulière.

Décoller la carapace de chaque côté.

Décortiquer les queues de gambas

Mariner les Gambas

Filmer et mettre au frais les gambas

- **Gambas habillées**



Operations

Préparer les gambas en les ouvrant par le dos

Enlever les coffres (têtes) et couper la queue.

Ôter le "boyau"

- **Homard**



Opérations

Briser les pinces du homard vivant

Piquer avec un éminceur solide le milieu du rostre

Retourner et trancher net dans la carcasse.

Tronçonner l'abdomen en suivant le tracé des segments (anneaux)

Cuire immédiatement le homard.

- **Coquille st- jacques Saint Jacques**



Choisir des coquilles lourdes, bien scellées, preuve de la bonne fraîcheur. L'animal est vivant
Brosser et rincer abondamment les coquilles sous l'eau courante. Eviter de les laisser tremper dans l'eau.

Pour décoquiller la saint Jacques j'utilise un désosseur.

Engager la lame au niveau du verrou et insérer en longeant le couvercle plat

Opérer un mouvement de levier et coincer les 2 parties avec le gras du pouce pour les empêcher de se refermer

Une fois désolidarisée la coquille n'offre plus de résistance. C'est le moment de glisser la lame le long de la coquille plate et de trancher le nerf adhérent.

Soulever délicatement le manteau avec la pointe du couteau

Trancher le nerf sans atteindre la noix elle-même.

Décoquiller, nettoyer et parer les coquilles Saint Jacques

Nettoyer une coquille saint Jacques

Opérations

Soulever le "manteau"

Pincer le nerf avec la pointe du couteau et du bout des doigts on extrait la noix

Éliminer l'estomac

Brasser les noix dans l'eau fraîche renouvelée.

Parer une noix de saint Jacques

Pincer le nerf avec la pointe du couteau à plat sans entamer le muscle

Coincer le nerf avec le plat du couteau

Décoller doucement

Parer délicatement le corail.

Rincer à l'eau fraîche.

- **Huitres**



Opérations

Rincer et brosser les coquillages.

Positionner le verrou à proximité du couteau.

Insérer la pointe du couteau dans l'intervalle du "verrou" de l'huître (entre les deux coquilles).

Appliquer un mouvement rotatif de la lame tout en poussant par à-coups Terminer le dégagement sans abimer l'huître, et en évitant qu'elle ne se vide.

Décoller le muscle en le repoussant avec la lame non tranchante du couteau à huîtres.

Pour la préparation d'huîtres hors-coquille

Détacher sans sectionner le nerf.

Repousser le muscle avec la lame du couteau

- **Moule**



Opérations

Trier, gratter et laver les moules

Gratter le long de la coquille après avoir détaché les moules les unes des autres

Vérifier la propreté de la coquille et si nécessaire enlever les parasites calcaires.

Laver les moules en les brassant énergiquement dans l'eau froide et renouveler l'opération dans plusieurs eaux.

Profiter du lavage pour éliminer les moules déjà mortes (celles qui flottent celles qui sont cassées et celles qui sont entrouvertes)

Retirer les moules de l'eau avant de vider l'eau pour ne pas laisser les saletés se redéposer sur les moules.

Ebarber les moules



Opérations

On remarque le muscle qui gêne la dégustation.

Pincer entre les doigts

Tirer avec délicatesse

Avant et après le muscle se décolle sans problème.

- **Coques**



Opérations

Plonger les coques dans l'eau froide.

Retirer les coques qui flottent

Brasser les coquillages à pleines mains.

Changer l'eau et recommencer.

Après plusieurs passages on obtient une eau claire.

- **Un poulpe**



Opérations

Rincer le poulpe

Laver correctement le poulpe

Découper le poulpe

Séparer tête et tentacules

Vider la tête des organes internes et retourner comme un gant

Parer et enlever les tissus nerveux internes

Nettoyer La partie interne

Retourner à nouveau et "éplucher" comme une anguille.

Répéter l'opération pour les tentacules.

- **Un oursin**



Opérations

Nettoyer l'oursin

Extraire la chair de l'abdomen

Écraser les côtés pour briser la carapace

Tirer la partie interne de la carapace

Enlever la chair en une fois.

- **Moules et huitres frites**



Opérations

Ebarber les moules après cuisson

Préparer une anglaise. Jaune d'œuf battu

Passer les moules/huitres dans la farine de sarrasin puis dans l'œuf battu

Finir dans la chapelure

Plonger les huitres/moules dans la friture par petites portions.

Enchaîner les passages rapidement car l'huile de friture va très vite se dégrader avec les particules de chapelure.

Poser sur papier absorbant avant de servir.

Application : Paella



Plat traditionnel espagnol. Elle consiste à mélanger divers ingrédients dans une poêle : riz, épices (saffran) ; de la volaille, du poisson et des fruits de mer (moules, crevettes, calamars...).

- **Denrées pour 4 personnes**

Cuisses de poulet	6 pièces	
Riz spécial paëlla	300 g	
Crevettes roses	12 pièces	
Calamars	200 g	
Chorizo	150 g	
Safran	2 à 3 dosettes	
Tomates	500 g	
Poivron rouge	1 pièce	
Poivron vert	1 pièce	
Petit-pois	250 g	
Moule	1kg	
Oignon		1 pièce
Fond de volaille		Quantité utile
Sel		Quantité utile
Citron		3 pièce

- **Technique de réalisation**

Mettre en place le poste de travail

Emincer finement les oignons, les poivrons

Monder les tomates, les peler, les couper en deux, épépiner, les concasser en petits dès

Faire suer les oignons à l'huile d'olive dans un poêlon à paella. Ceux-ci doivent devenir translucides

Ajouter les poivrons rouges, les poivrons verts et le chorizo coupé en rondelles. Faire suer quelques minutes de plus, et enfin la tomate concassée

Faire rissoler à part dans une poêle les cuisses de poulet, Celles-ci doivent bien dorer sur toutes les faces.

Ajouter le riz dans les légumes sués.

Mélanger afin de nacrer le riz dans la matière grasse se trouvant au fond du poêlon

Disposer dessus les cuisses de poulet

Mouiller au fond blanc de volaille chaud.

Ajouter les petits pois, les moules, les crevettes, les calamars.

Ajouter les petits pois, les moules, les crevettes, les calamars.

Assaisonner les langoustines de sel, poivre, safran.

Laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps afin que la paella n'accroche pas au fond du récipient.

Rajouter si besoin un peu de fond de volaille en cours de cuisson.

Cuire doucement, couvert d'une feuille de papier aluminium

Réserver au chaud.

Servir dans le poêlon à paella.