

Supplément plaisir !

# Expédition gourmande

Découvrez tous les bienfaits des délicieux produits de la mer et comment les consommer selon toutes vos envies.

## Ambroise Voreux,

Chef de la cabane à Matelot et participant de Top Chef Saison 13 nous montre comment bien choisir et mieux consommer poissons & crustacés tout au long de l'année.



**Découverte**  
Saumon & truite,  
un duo délicieusement engagé



**Focus**  
Suivre les saisons  
pour consommer responsable



**En cuisine !**  
Poissons & crustacés  
dans tous leurs états



## Ambroise Voreux

Chef de la cabane à Matelot  
Participant de Top chef saison 13

Ceux qui me connaissent le savent, je suis un passionné de pêche, et ma cuisine est un fantastique terrain de jeu pour exprimer cette passion.

Entre le littoral, les fleuves et les rivières, nous avons la chance en France d'avoir une très grande diversité d'espèces, et des terroirs qui valorisent chacune d'entre elles. Au quotidien pourtant, il n'est pas toujours facile de cuisiner les poissons que nous ne connaissons pas. Notre consommation se limite donc souvent aux 2 ou 3 espèces les plus courantes, et nous avons perdu le sens du local et des saisons.

C'est pourquoi nous vous proposons ici quelques idées de recettes originales, parfaites pour la période automnale, que vous pourrez facilement réaliser chez vous.

En espérant que cela vous donnera le goût de la découverte de nouveaux poissons, près de chez vous et dans votre cuisine !

Bon appétit



# Vous aimez le saumon ?

## Partenariat durable, aquaculture durable

Entier, en filet, en pavé, ou fumé, découvrez le saumon Filière Auchan Cultivons le Bon élevé en Écosse avec un haut niveau d'exigence sur la qualité gustative et sur les méthodes d'élevage.

- ▶ Depuis plus de 20 ans, Auchan est **partenaire de Mowi** qui maîtrise toutes les étapes de la production et effectue des contrôles très stricts afin de **garantir un produit sain et savoureux**.

### MOWI®



Le saumon est le poisson préféré des français!



MIEUX PRODUIRE, PRÉSERVER ET BIEN MANGER

- ✓ Faible densité dans les bassins
- ✓ Nourris sans OGM
- ✓ Mr Goodfish



# 8€<sup>99</sup>

Du 2/11 au 8/11/2022

**4 Pavés de saumon Atlantique Filière Auchan Cultivons le Bon** sans arêtes, élevé en Écosse, la barquette de 500g, soit 17,98€ le kg

## Bruschetta de Truite fumée et légumes confits



Facile



20min



4 pers.

### Ingrédients

300 g de Truite fumée  
4 tranches de pain de campagne  
10 cl d'huile de tournesol  
1/2 butternut  
60 g de noix décortiquées  
500 g de champignons  
1 gousse d'ail  
1/2 botte de persil  
1 noix de beurre  
Thym séché

1. Préparez tous les légumes : épluchez le butternut et détaillez des tranches fines, hachez grossièrement les champignons avec l'ail et le persil, et concassez les noix.
2. Passez la courge butternut au four, avec un trait d'huile de tournesol et le thym séché, jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
3. Faites revenir les champignons avec l'ail et le persil. Une fois compotés, assaisonnez et réservez.
4. Toastez dans une poêle bien chaude les tranches de pain avec l'huile. Durant la dernière minute de cuisson, ajoutez une noix de beurre.
5. Une fois le pain bien croustillant, dressez la compote de champignons, les tranches de butternut, les tranches de truite fumée, quelques noix et décorez avec des champignons crus et des pousses de persil.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

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

# Vous allez adorer la truite française !

Savoureuse, la truite est une alternative de choix au saumon !

## ► Un poisson doublement bon

Pour diversifier sa consommation de poisson, la truite est très appréciée pour son goût. Riche en protéines, elle apporte des acides gras Oméga-3. C'est une source de sélénium, antioxydant et de vitamines de groupe B.

**Les partenariats de longue date de la filière truite garantissent des emplois en France !**

## ► Comme un poisson dans l'eau

Élevées en France, nos truites Filière Auchan Cultivons le Bon sont nourries sans OGM et vivent dans des bassins dont la densité est contrôlée et déterminée par la qualité de l'eau.

## ► Des pisciculteurs engagés !

Les pisciculteurs de la Filière Auchan Cultivons le Bon de la truite s'investissent dans une aquaculture responsable et durable. Ils assurent également un contrôle total, de l'œuf jusqu'au produit fini.



**TRUITE SERVICE, s'appuie sur un réseau de 6 associés et leurs piscicultures dans la région des Hauts de France.**

### Le saviez-vous ?

Auchan est le 1<sup>er</sup> distributeur à avoir commercialisé des truites nourries à base d'insectes, d'huile d'algues et de farine de poisson non issue de la pêche destinée à l'alimentation animale. Une alimentation naturelle, saine et durable.



La truite Filière Auchan Cultivons le Bon élevée dans les piscicultures de la société Truite Service partenaire d'Auchan sur l'alimentation responsable des truites. Attention particulière au traitement des eaux de rejets.

## Poisson & vin rouge !

Contrairement aux idées reçues, le poisson se marie très bien avec du vin rouge, il suffit de bien le choisir ! Pour accompagner votre saumon, optez pour du Bourgogne, du Côtes du Rhône, du Crozes-Hermitage ou encore du Saint-Joseph.



Du 1<sup>er</sup> au 30/11/2022

### Truites portion vidées Filière Auchan Cultivons le Bon

Nourries aux insectes et aux algues.  
La barquette de 2 pièces de 200 g soit 400 g.  
6.49€ la barquette soit 16.22€ le kg  
Élevée en France.

6€  
49



# À chaque saison, ses poissons & crustacés...

**Il est fréquent de retrouver un bon nombre de poissons toute l'année ; pourtant il existe une saisonnalité des produits de la mer.**

Prenez en compte que la qualité des poissons n'est pas optimale. La chair peut être moins dense, les filets levés sont plus "mous" et les femelles peuvent être porteuses d'œufs (si elles sont pêchées en période de reproduction).

Dégustez votre poisson préféré à la bonne période !

## Ambroise, pourquoi c'est important de respecter les saisons ?

- ▶ **Lutter contre l'extinction des espèces**  
en évitant qu'elles soient pêchées pendant leur période de reproduction.
- ▶ **Diminuer la pollution :**  
car un poisson de saison est un poisson pêché près de chez vous.
- ▶ **Préserver la biodiversité**  
mais aussi consommer au meilleur de la qualité.
- ▶ **Préserver votre pouvoir d'achat :**  
en saison, les poissons sont moins chers car ils sont plus abondants !



Il existe de nombreux poissons d'élevage qui peuvent être consommés toute l'année comme le saumon, la truite, le bar, la daurade, le turbot ou même la sole...

### En hiver

Barbue, Congre, Lieu jaune, Merlan, Turbot

Araignée, Calamar, Coque, Coquille Saint-Jacques, Huître, Poulpe.

### Au printemps

Bar, Maquereau, Raie, Daurade, Sole, Lieu noir

Araignée, Coquille Saint-Jacques, Homard, Langoustine.

### En été

Cabillaud, Maquereau, Sardine, Saint-pierre, Sole, Thon

Coque, Homard, Langoustine, Moule de bouchot, Tourteau, Tourteau breton.

### En automne

Cabillaud, Rouget-barbet, Turbot, Congre, Limande, Lotte

Araignée, bulot, calamar, coquille saint-jacques, huître, tourteau.

## Il est bon mon poisson, il est bon !

Pour manger varié et remplacer les espèces en fonction de la saisonnalité, les poissonniers Auchan sont à votre service.



Les huîtres aussi peuvent s'apprécier toute l'année !



# Et des moules toute l'année !

On en fait tout un plat, mais ce n'est pas difficile de cuisiner des moules maison !



Du temps de Napoléon, comme le transport de glace n'existait pas, il était impossible de transporter les moules lors des mois de chaleur. Elles étaient alors commercialisées seulement quand il faisait froid (les fameux mois en "bre").

Aujourd'hui, elles peuvent être transportées dans de la glace toute l'année et donc être dégustées n'importe quand !

Choisissez tout de même la bonne variété :

- Les moules de la baie du Mont Saint-Michel de juillet à janvier.
- La moule Chausey d'août à janvier.
- La moule de Hollande de juillet à mi-mars.
- La moule d'Espagne toute l'année.

Les moules "prêtes à cuire" ne nécessitent pas le fastidieux grattage et nettoyage. Un simple rinçage sous l'eau du robinet et en 3 minutes c'est prêt !



6€<sup>99</sup>

Du 2 au 8/11/2022

## Moules de bouchot AOP du Mont Saint-Michel

Élevées en France, prêtes à cuire après rinçage, Mr Goodfish  
La barquette de 2l, 1, 4kg, 6,99€ soit 4,99 le kg



9€<sup>99</sup>\*

## Marmite à moules noire 18 cm

Tous feux dont induction. Acier émaillé.

\*Prix de vente conseillé



## Recette



## Tartare de moules condiment pomme / céleri



Facile



30min



4 pers.

## Conseil

Plongez les moules dans de l'eau froide bien salée pour les aider à évacuer le sable et autres impuretés.

Si certaines se mettent à flotter, jetez-les!

### Ingrédients

1 L de moules de corde  
1 verre de vin blanc  
¼ de botte d'estragon  
1 branche de céleri  
2 pommes granny  
1 jaune d'œuf  
15 cl d'huile de tournesol  
1 c. à c. de moutarde de Dijon  
12 petits blinis

**1.** Cuisez les moules dans le vin blanc jusqu'à ouverture. Laissez refroidir hors du feu. Pendant ce temps, hachez l'estragon, taillez les pommes et le céleri en petits dés.

**2.** Montez une mayonnaise en fouettant le jaune avec la moutarde. Montez à l'huile, assaisonnez et réservez.

**3.** Une fois froides, décortiquez les moules. Hachez-les très légèrement et mélangez-les avec la mayonnaise, et les garnitures taillées.

**4.** Rectifiez l'assaisonnement et dressez sur les blinis.

## Petit rince-doigts naturel

Dans un saladier, mélangez de l'eau, deux citrons jaunes, deux cuillères à soupe de bicarbonate, mettez au frais et hop, le tour est joué !



# Les produits de la mer dans tous leurs états !

Les poissons et crustacés sont bons pour la santé. En plus, il y a tant de façons de les déguster que tout le monde peut y trouver son bonheur.

## Le conseil d'Ambroise

### Oust les mauvaises odeurs !

Pour éliminer l'odeur du poisson dans la cuisine, faites brûler des feuilles de laurier : l'odeur dégagée masquera les mauvaises odeurs de cuisine !

Sinon, le poisson se cuit très bien au micro-onde, il préserve toutes ses vitamines et ne dégage aucune odeur !

## À chaque cuisson ses bienfaits et son poisson. Miam!



► **Pochez** votre poisson dans un court-bouillon pour cuire la chair doucement, sans la dessécher, tout en conservant son moelleux. Idéal avec de la truite.



► **Braisez** le poisson pour en conserver le moelleux, les vitamines et les minéraux. Idéal avec le bar.



► **En papillote** permet de préserver les minéraux potassium, magnésium, fer et calcium. Idéal pour le merlu.

## La recette du chef



### Fish n'chips de tacaud sauce tartare



Facile



30min



4 pers.

**Ingrédients**  
4 petits filets de Tacaud  
120 g de farine  
25 cl d'eau (froide et gazeuse)  
Une pincée de levure chimique  
1 œuf  
2 belles patates douces  
Huile de tournesol  
Origan  
Fromage frais  
1 citron  
1 échalote  
¼ de botte de ciboulette

**1.** Commencez par réaliser la pâte à tempura en mélangeant successivement la farine, la levure, l'eau et l'œuf. Faites mariner vos filets de poisson dans cette préparation et laissez reposer 20 min.

**2.** Pour les frites, détaillez des bâtonnets de patates douces, assaisonnez avec du sel, l'origan et un trait d'huile de tournesol.

**3.** Passez au four à 190°C pendant 20 min en mélangeant fréquemment.

**4.** Mélangez le fromage frais avec une échalote hachée, la ciboulette ciselée et le jus de citron. Assaisonnez et réservez au frais.

**5.** Cuisez le poisson à la poêle sur feu moyen dans du beurre moussant de chaque côté pour donner une belle coloration.



## Le poisson cru s'invite chez vous !

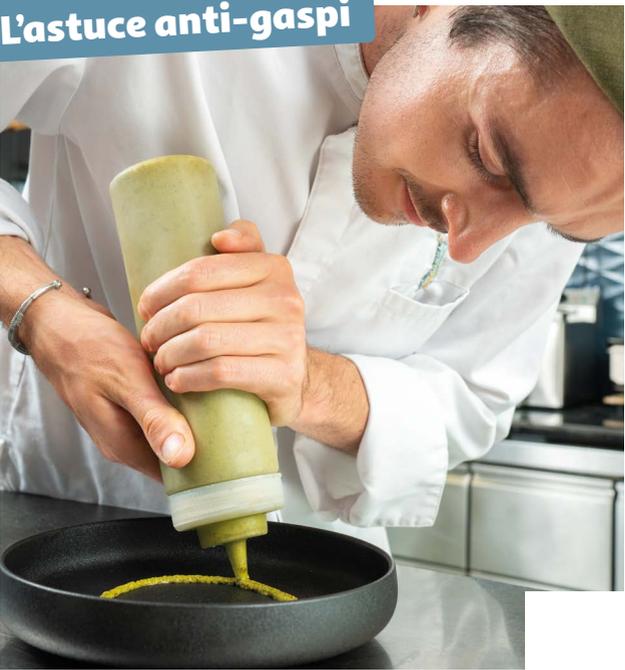
**Sashimi, tartare, carpaccio ou sushi, le poisson cru est souvent dégusté au restaurant, plutôt qu'à la maison.**

Pourtant, il est possible de garantir la fraîcheur et la qualité du poisson cru chez soi !

► Mettez vos poissons sauvages crus au congélateur au moins 7 jours. Puis, laissez-les décongeler tranquillement au réfrigérateur.

*Certaines espèces sont plus propices à une dégustation crue : saumon, thon, daurade, maquereau, sériole, bar, maigre*

## L'astuce anti-gaspi



## Tout est bon dans la crevette !

Après avoir consommé sa chair tendre, pas question de jeter les restes !

Scannez ce code pour découvrir la recette anti-gaspi que nous propose Ambroise pour une délicieuse **salade tiède et bisque de têtes de crevettes roses**.



**Salade tiède et bisque de têtes de crevettes roses**



### Anti gaspi jusqu'au bout !

Reprenez vos restes de pain pour en faire des croûtons maison



# Les engagements Auchan pour le rayon poissonnerie



## Soutenons nos pêcheurs Français

Chaque produit de la mer estampillé Pavillon France est certifié issu de la pêche française. Sa fraîcheur est optimale et sa traçabilité est garantie de la mer à l'assiette.

## Vrai ou faux ?

### Bon pour la mémoire...

On l'a entendu toute notre enfance : "le poisson, c'est bon pour la mémoire !"

et c'est... VRAI !  
Mangez du poisson et vous vous en souviendrez tout le temps !

## ► Bon pour la mer, bon pour vous

Auchan applique les recommandations du programme **Mr Goodfish** pour proposer à la vente des poissons **de pêche et d'élevage** plus responsables répondant à 3 critères importants :



### Pour l'élevage :

- L'alimentation
- Les pratiques d'élevage
- L'impact sur l'environnement

### Pour la pêche :

- La saisonnalité
- La zone de pêche
- La taille minimale de capture

## ► Espèce menacée, espèce protégée

Ainsi, Auchan s'engage à **préserver les poissons sauvages** en ne proposant plus à la vente des espèces menacées comme par exemple le requin, l'anguille ou le saumon de l'Adour et en respectant les ressources naturelles par la sélection des poissons.

## ► Petit poisson deviendra grand

Auchan propose à l'étal des poissons ayant des **tailles supérieures à la réglementation** afin d'assurer la pérennité de l'espèce, leur laisser la possibilité de se reproduire et respecter le cycle de la nature.

Retrouvez en détail l'intégralité de nos engagements sur : [www.auchan-agit.fr](http://www.auchan-agit.fr)



## Des services pour toutes vos envies !

### ► Que ce soit pelé, vidé, en filet, écaillé, en tranche, nous préparons votre poisson à la demande !

Nos poissonniers contrôlent la fraîcheur de leurs produits et les préparent selon vos envies. Ils vous proposent également toute l'année du poisson mariné, des plateaux de fruits de mer ou encore des sushis faits sur place.

### Fraîcheur garantie !

Pour un maximum de fraîcheur, les poissonneries Auchan sont livrées tous les jours sauf le dimanche.

