



Pause gourmande à La Sardine

On fait une razzia de conserves fines sélectionnées par Anne-France dans son éco-boutique dédiée à la mer et baptisée La Sardine... dans tous ses états : à l'huile d'olive, de colza, de tournesol oléique, au pain/beurre baratte breton ou à poêler, en soupe... Et aussi de l'émietté de thon germon à l'algue wakamé ! Chez elle, vous trouverez le meilleur du monde marin.

■ 9, rue de la Ferté, Saint-Valery-sur-Somme. Tél. : 06 08 93 73 97. Et www.la-sardine-baie-de-somme.com

TROIS RECETTES IODÉES

Rillettes de poisson

Pour 4 pers. ● 350 g de filet de saumon ● 350 g de filet de merlan ● 1 cuil. à s. de gros sel ● 1 cuil. à c. de grains de poivre ● 35 cl de crème fraîche ● 1 cuil. à s. de moutarde ● 10 cl de vin blanc sec ● 2 petits oignons ● 2 cuil. à c. d'aneth haché ● 1 bouquet garni ● Le jus de 1 citron ● Sel et poivre

1 Placez les filets dans une casserole d'eau froide, ajoutez le gros sel, les grains de poivre, le bouquet garni et portez à ébullition. Laissez mijoter 5 min à feu doux.

2 Dans une autre casserole, versez la crème fraîche, la moutarde, le vin blanc sec et faites réduire le tout 10 min à feu doux.

3 Pelez et hachez les oignons, égouttez les filets et émiettez-les à la fourchette. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez l'aneth haché et la préparation à la crème.

4 Mélangez le tout, salez, poivrez et laissez refroidir. Incorporez le jus de citron, versez dans des ramequins. Gardez au frigo.

Foie de lotte et pommes vapeur

Pour 4 pers. ● 1 foie de lotte de 800 g ● 20 g de beurre ● 12 brins de persil ● 4 gousses d'ail ● 8 pommes de terre moyennes roseval

1 Epluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et retirez les germes. Hachez-les avec le persil. Réservez.

2 Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre et ajoutez le foie. Faites revenir 10 min de chaque côté. Avant la fin de la cuisson, ajoutez la persillade, poivrez et salez. Servez avec les patates cuites à la vapeur.

Beurre aux algues

● 250 g de beurre ● 3 cuil. à c. de mélange d'algues déshydratées* (dulse, nori, laitue de mer, etc.)

Malaxez le beurre dans un saladier. Lorsqu'il est bien ramolli, ajoutez les algues, mélangez bien et mettez au frais.

* On peut remplacer les algues par de la salicorne ou de l'aster maritime frais.

