

POUCE-PIED

Informations clés

CRUSTACÉS



NOM LATIN : *Pollicipes pollicipes*



ZONES DE PÊCHE : Sud-Ouest de l'Irlande Est, Manche, Golfe de Gascogne Nord, Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : Pêche à pied



PRINCIPAUX LIEUX DE DÉBARQUEMENT : Concarneau, Lorient, La Turballe

EN BREF

- Il apprécie les zones rocheuses soumises à de fortes houles.
- Il peut vivre jusqu'à 20 ans.
- Son goût est prononcé et très apprécié des gourmets.
- Il s'achète en grappes sur son support.
- Pour être frais, il doit être humide et bien dressé, tout signe de mollesse est à fuir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Cet étrange animal tient son nom de sa ressemblance à un pouce dressé.
- Comme beaucoup d'invertébrés, ils sont hermaphrodites mais ils n'agissent pas par autofécondation.
- À croissance lente, le pouce-pied est une espèce fragile à exploiter.

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance



Pavillon France



pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

POUCE-PIED

Consommation

PRIX
€ € €

CRUSTACÉS



PRÉPARATION

Poché au court-bouillon, le pouce-pied est servi tiède avec une mayonnaise ou une vinaigrette comme la plupart des crustacés. Il peut aussi s'associer à des coquillages ou se déguster en salade.



CUISSON

	 AU FOUR (grill)	 COURT-BOUILLON
POIDS NET	500 g (coupé en 2)	500 g
TEMPS	15 min	12 min
°C	200°C	-



CONSERVATION

À condition de ne pas séparer les pédoncules de leur support et de les laisser amalgamés entre eux, ils se conservent 48h au réfrigérateur.



IDÉE RECETTE

Tartare de pouces-pieds

 55 min

INGRÉDIENTS :

- 2 kg de pouces-pieds
- 10 radis de couleur
- 2 cuillère(s) à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère(s) à café de jus de citron
- 0.5 cuillère(s) à café de moutarde à l'ancienne
- 4 cuillère(s) à soupe d'herbes fraîches ciselées
- 2 cornichon(s)
- 2 litre(s) d'eau
- 20 g de sel
- 4 feuille(s) de laurier
- 2 branche(s) de thym
- 5 grain(s) de poivre
- 4 grain(s) de coriandre



PRÉPARATION :

- Laver très soigneusement les pouces-pieds. Mettre l'eau, le sel, le laurier, le thym, le poivre et la coriandre dans une grande casserole.
- Porter à ébullition, baisser le feu puis laisser frémir pendant 10 minutes. Porter à nouveau à ébullition, ajouter les pouces-pieds et les faire cuire pendant 3 minutes, à partir de la reprise de l'ébullition. Égoutter puis laisser tiédir.
- Décortiquez-les, coupez-les en dés puis versez dans un bol.
- Couper les cornichons en très petits dés et les radis en rondelles très fines.
- Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde, les cornichons et les herbes.
- Saler, mélanger, goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement. Ajouter ce mélange aux pouces-pied et mélanger bien.
- Répartir sur les assiettes et décorer avec les rondelles de radis.



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr