



MANGER BI  & LOCAL   
LABELS ET TERROIR 



# DU BATEAU À L'ASSIETTE

Quand la pêche maritime locale approvisionne  
la restauration collective des Pyrénées-Atlantiques



[www.le64.fr](http://www.le64.fr)





## Un livret pour mieux connaître la pêche maritime locale

Lancée en 2010 dans les collèges du département, la démarche Manger Bio&Local, Labels et Terroir monte en puissance. Elle bénéficie déjà à 16 000 collégiens. Elle est aujourd'hui étendue aux établissements médicosociaux et le sera demain aux écoles maternelles et primaires.

Au-delà du plaisir et du bienfait des assiettes, le programme Manger Bio&Local, Labels et Terroir est une bonne nouvelle pour l'économie. En 2015, ses retombées ont été évaluées à près de 2 millions d'euros pour le territoire. Aussi, la contractualisation de 90 producteurs du terroir est l'assurance de perspectives sécurisées pour une alimentation de proximité qui mérite d'être défendue pour des raisons économiques, environnementales, culturelles.

Le Département des Pyrénées-Atlantiques souhaite poursuivre le développement de cette démarche en y intégrant les produits de la pêche maritime locale. Une attention toute particulière est ainsi portée aujourd'hui à cette filière. Les Pyrénées-Atlantiques ont la chance de disposer d'une ressource halieutique dont la diversité des apports mérite d'être mise en valeur en restauration collective.

Ce livret, tout spécialement destiné aux chefs cuisiniers, permet de mieux connaître la pêche maritime du département. Par des chiffres, des portraits, des témoignages ou encore des recettes pratiques, il contribue à faire entrer les bons produits de nos ports dans l'assiette de nos enfants ou de nos aînés.

La démarche Manger Bio&Local, Labels et Terroir est désormais une marque de qualité pour nos collèges, nos établissements pour personnes âgées et handicapées, nos producteurs fermiers et artisans locaux. Faisons maintenant en sorte qu'elle le devienne aussi pour les opérateurs de la pêche maritime locale.



**Sandrine Lafargue**

Conseillère départementale déléguée à l'Agenda 21 et au développement durable

# Sommaire

Une flottille de 149 bateaux **4**

Une diversité de métiers **5**

Portraits de marins-pêcheurs **6**

Saint-Jean-de-Luz - Ciboure : première criée de Nouvelle-Aquitaine **11**

Des acheteurs en criée qui s'engagent pour la restauration collective **12**

A chaque saison, des espèces locales adaptées à la restauration collective **14**

Découpes et préparations : tout est bon dans le poisson **15**

Idées de recettes **16**





## Une flottille de 149 bateaux

La flottille de pêche immatriculée au quartier maritime de Bayonne (BA) compte 149 navires, selon des chiffres établis en 2016.

Une centaine de ces navires se répartit, du nord au sud, dans les ports de Capbreton, d'Anglet-Bayonne, sur l'estuaire de l'Adour et dans les ports de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure et d'Hendaye. Les autres navires sont exploités à partir de ports espagnols (Pasajés, Ondarroa ou La Corogne), mais aussi des ports français (Lorient, La Rochelle), irlandais et même sénégalais.

Les navires mesurent entre 6 m et 34 m environ. Près de 60 % des navires de cette flottille ont une longueur de moins de 12 m.

La flottille est constituée, pour plus de la moitié, de navires armés en « petite pêche », pratiquant leurs activités pour des marées (sorties en mer) de moins de 24 heures (sorties à la journée ou à la nuit).

Le reste de la flottille est essentiellement constitué de navires armés en « pêche au large », qui exercent leurs activités dans le cadre de marées de plus de 96 h, et en « pêche côtière », pratiquant leurs activités pour des marées de 24 à 96 h.

Le sud du golfe de Gascogne est la principale zone de pêche fréquentée par cette flottille, zone qui inclut le gouf de Capbreton et l'estuaire de l'Adour. Les plus grosses unités pratiquent une partie de leurs activités dans des zones de pêche plus lointaines, au nord du golfe de Gascogne, au sud et à l'ouest de l'Irlande...

Selon leur taille et leurs métiers, les équipages des navires de pêche du quartier maritime de Bayonne peuvent aller de 1 à 20 marins embarqués par navire.



## Une diversité de métiers

Différents métiers sont pratiqués par la flottille : fileyeur, chalutier classique ou pélagique, bolincheur, ligneur-palangrier, thonier-canneur, pêcheur estuarien, pêcheur d'algues. Près de la moitié des navires sont des fileyeurs côtiers ou hauturiers.

Le métier d'un navire est défini à partir du principal engin de pêche utilisé. Le navire peut utiliser d'autres engins en fonction de la saison et des espèces ciblées : bolinche / pêche au thon à la canne, filet / ligne-palangre, ligne-palangre / pêche aux algues...

### Les fileyeurs

Il existe différents types de filets : droits<sup>1</sup> ou trémails<sup>2</sup>. C'est un art « dormant ». La taille des mailles du filet et son positionnement plus ou moins proche du fond dépendent des espèces recherchées.

**Principales espèces pêchées :** merlu, sole, bar, maigre, dorade.

### Les métiers de l'hameçon

La pêche à la palangre<sup>3</sup> se fait avec une ligne sur laquelle sont fixés sur toute sa longueur des avançons (ou bas de ligne) munis d'hameçons appâtés. C'est un art « dormant ». Selon l'espèce recherchée, la palangre peut être positionnée plus ou moins proche du fond. La pêche au thon se pratique, quant à elle, à l'aide de cannes<sup>4</sup> de 3 à 6 m amorcées avec de petits poissons.

**Principales espèces pêchées :** merlu, bar, daurade royale, sar, thon.

### Les chalutiers

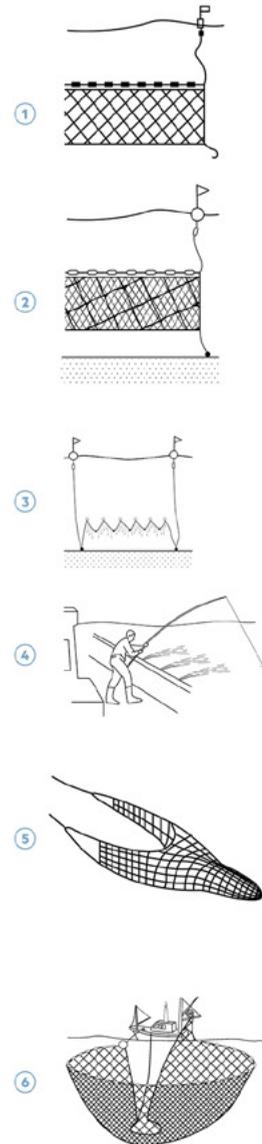
Les chaluts<sup>5</sup> sont de grands filets en forme de cône ou d'entonnoir tirés au fond de la mer (chalut de fond) ou entre deux eaux (chaluts pélagiques) dont la taille des mailles diffère selon les espèces recherchées.

**Principales espèces pêchées :** merlu, sole, baudroie, maquereau, thon.

### Les bolincheurs

La bolinche<sup>6</sup>, ou senne tournante, est un filet tournant coulissant. Tiré du navire, il permet d'encercler un banc de poissons et le filet est ensuite ramené le long du bateau. Les poissons, capturés vivants, sont amenés à bord du navire à l'aide d'une grande épuisette appelée salabarde.

**Principales espèces pêchées :** chinchard, sardine, maquereau.



# Portraits de marins-pêcheurs



**Walter Larrode**

**“ Je suis devenu  
pêcheur par passion ”**

“Je suis armateur du **Guevellezed**, un bateau de 12 m du port de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure. Je suis devenu pêcheur par passion. J'ai tout d'abord embarqué sur un gros fileyeur à soles de 20 mètres. J'ai suivi par la suite les cours à l'école maritime. Une fois mon *capacitaire* acquis, j'ai travaillé sur différents bateaux pour voir ce qui pouvait me plaire. Puis j'ai travaillé, en tant qu'associé, sur un fileyeur polyvalent de 10 mètres.

Il y a 7 ans, j'ai acheté le **Guevellezed**, mon premier bateau. C'est un bateau polyvalent, qui pêche au filet et à la palangre.

Au filet, on pêche essentiellement la sole, quatre mois par an. Le reste du temps, on pratique les palangres à merlu et les palangres de fond, dans la fosse de Capbreton. L'équipage est composé de quatre personnes, dont une qui reste à terre selon un principe de roulement. Depuis, j'ai acquis un autre bateau, un fileyeur de 15 mètres, le **Sherpa**, exploité à Arcachon.”

\*brevet donnant accès à un commandement en petite pêche ou pêche côtière.



**Le Guevellezed, fileyeur - ligneur palangrier**



**Olivier Rospidegaray**

**“ On part quatre jours  
en mer ”**

“Je suis marin pêcheur à bord du chalutier **Urtxintxa**. Après des études d'électricien et de mécanicien auto, je me suis orienté vers la pêche comme mécanicien. J'ai commencé au chalut de fond en 1988. Petit à petit, j'ai gravi les échelons en suivant les cours à l'école de pêche. J'ai obtenu le *capacitaire* pour devenir lieutenant de pêche. J'ai ainsi pu prendre la barre d'un chalutier d'une vingtaine de mètres. On pratiquait le chalut pélagique en paire et le chalut de fond. Après 1997, je me suis lancé en achetant un petit chalutier en bois qui s'appelait le **Rescator**. On ne travaillait pas trop loin des côtes. Mais vu l'entretien coûteux de ce bateau très ancien, j'ai pu bénéficier d'un plan de sortie de flotte qui m'a permis de réaliser une construction neuve : un bateau en polyester de 15 mètres qui s'appelle **Urtxintxa**.



**L'Urtxintxa, chalutier**

Cela fait 10 ans que je pratique le chalut de fond avec ce bateau sur lequel il y a un patron, qui fait aussi office de mécanicien, et deux matelots. On est en 2e catégorie, c'est-à-dire qu'on peut s'éloigner jusqu'à 200 milles (370,4 km) des côtes.

En général, on part quatre jours en mer, on rentre, on débarque et on vend l'intégralité de notre pêche à la criée de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure. S'il fait beau, on fait l'avitaillement et on repart en suivant pour deux ou quatre jours en fonction de la météo. Actuellement, j'ai un second qui peut commander mon bateau, ce qui me permet de préparer le matériel à terre et d'optimiser son exploitation.”



## Pierre Courtiau

**“ Aujourd’hui, on pratique aussi le pescatourisme ”**

“ J’ai commencé la pêche en 1986 avec mon frère, patron-pêcheur à Capbreton. J’ai travaillé avec lui après avoir fait l’école maritime à Ciboure. J’ai passé mes brevets et j’ai acheté mon bateau, **Ordagna**, à Saint-Jean-de-Luz en 1994. Je pratique la petite pêche à la journée, avec un équipage de deux personnes. On pratique essentiellement deux techniques de pêche dans l’année : la pêche au filet maillant et la pêche à la palangre. Ces deux techniques permettent de s’adapter à la saison et aux poissons de passage. Au filet, on pêche du merlu, quasiment toute l’année, un petit peu de poissons plats comme la sole, la baudroie, le rouget et la dorade. A la palangre, on pêche le maquereau, la bonite, la dorade et le bar. Ces deux dernières espèces sont surtout pêchées en été et en automne.

Ma production est commercialisée en deux parties : une en vente directe, sur le port de Ciboure, et l’autre à la criée, en vente aux enchères. Au sein du port, je participe à plusieurs structures : la coopérative d’avitaillement La Basquaise et l’association de gestion de la criée, dont je suis président. De plus, on pratique le « pescatourisme », c’est-à-dire qu’on emmène des gens pour qu’ils puissent vivre une journée de pêche sur un bateau. On peut ainsi emmener deux personnes toute l’année.”



**L’Ordagna, fileyeur - ligneur palangrier**



## Pascal Gonzalez

**“ Quand j’ai mis les bottes, quelque chose s’est passé ”**



**Le Lapurdi, bolincheur thonier-canneur**

“ Je suis patron-armateur du Lapurdi depuis 9 ans. Je suis arrivé à la pêche par le biais d’un ami qui naviguait sur un thonier, le Beñat. Je voulais travailler pour gagner de l’argent et sortir avec les copains. Quand j’ai mis les bottes, quelque chose s’est passé. J’ai senti que c’était ce métier-là que j’allais faire plus tard. J’avais 13 ans quand je suis parti sur ce bateau. A 14 ans, je suis entré au lycée maritime et à 15 ans, je travaillais à bord d’un bateau.

J’ai exercé différents métiers : le chalut de fond, le pélagique et maintenant la bolinche. « Bolinche », ça veut dire « senne tournante », qu’on pratique différemment selon les saisons : soit on pêche de nuit au lamparo pour attirer le poisson et l’encercler, soit on va à la recherche du poisson avec nos appareils et on essaie de l’enfermer.

L’avantage de ce métier, c’est que si le poisson n’a pas la bonne taille, on peut le remettre à l’eau vivant. La saison du thon est différente parce qu’on va pêcher l’appât la nuit à la bolinche et, le jour, on va pêcher le thon à la canne. Quel que soit le type de pêche, on est six à bord toute l’année. Depuis 5 ans, j’ai une double motorisation sur le bateau : du gasoil pour démarrer puis de l’huile de tournesol. Cela occasionne beaucoup moins de frais qu’avec du gasoil seul car je suis passé de 30 000 à 20 000 litres de consommation annuelle de carburant.”



**Jean-Baptiste Lahetjuzan**

**“ Quand on ne pêche pas le merlu, on pêche les algues ”**



**L'Aurrera, ligneur palangrier - pêcheur d'algues**

“ Je suis armateur de l'Aurrera. Je pratique essentiellement la pêche au merlu à la ligne, de février à août. Ensuite, de mi-septembre à février, c'est la saison de la pêche aux algues\*.

J'ai commencé la pêche en 1986, sur l'Agur, qui pêche le merlu à la ligne. Après, j'ai navigué un peu au chalut. J'ai été à Dakar aussi. J'ai acheté mon premier bateau en 1997, le Vagabond, l'un des derniers gros thoniers-canneurs. J'ai dû le mettre à la casse car ils ne m'ont pas laissé naviguer. Du coup, j'ai acheté un petit bateau sur lequel on travaille à trois.

On pêche le merlu de ligne dans la fosse de Capbreton qui est réservée à la ligne et aux casiers, et interdite aux filets. On pêche à la journée.

On s'en va le matin à 4 heures, on jette les lignes vers 6 heures et s'il n'y a pas de casse, vers 14 heures, on est rentrés. On débarque à la criée. On bénéficie du label « Merlu de ligne de Saint-Jean-de-Luz » car c'est un poisson qui a moins de 24 heures, pêché artisanalement à l'hameçon, comme j'ai toujours appris.

Quand on ne pêche pas le merlu, on pêche les algues, du lundi au vendredi, de 7h30 à 18h. L'algue est gérée par la coopérative La Basquaise. Il y a une usine à Hendaye qui traite une bonne partie de la pêche et deux usines en Espagne pour la transformation.”

\*Cette algue, le gelidium sesquipedale, sert à fabriquer l'agar-agar pour la cosmétique, l'agroalimentaire et la recherche médicale.

# Saint-Jean-de-Luz - Ciboure : première criée de Nouvelle-Aquitaine



La criée de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure est la seule au sud d'Arcachon. Elle n'est ouverte qu'aux seuls acheteurs professionnels agréés (poissonniers, mareyeurs, grossistes).

Quatre-vingts professionnels bénéficient de cet agrément. Est mis en vente sous la criée une partie de la production des navires du quartier maritime de Bayonne (du port de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure, mais aussi d'Hendaye, de Capbreton, de Bayonne et de l'Adour, notamment) et de navires extérieurs au quartier.

Une centaine d'espèces y est annuellement débarquée et commercialisée, en saison ou régulièrement toute l'année, par près de 130 navires, pour un poids total de 10 665 tonnes, d'une valeur de 31, 61 millions d'euros (chiffres 2016).

Avec ces résultats, la criée de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure est la première de la région Nouvelle-Aquitaine. Elle se place au 5e rang des criées françaises en valeur et au 6e rang en poids (classements 2016).

Le merlu représente à lui seul 65 % du poids et 62 % de la valeur des apports totaux débarqués sous la criée en 2016. Il est de loin la première espèce débarquée sous la criée.

## Top 5 des espèces débarquées en poids et en valeur en 2016

Merlu	6 918 t
Sardine	874 t
Germon	674 t
Maquereau espagnol	290 t
Maquereau	202 t

Merlu	18,56 M€
Germon	2,07 M€
Sole	1,26 M€
Bar	1,16 M€
Thon rouge	1,12 M€



# Des acheteurs en criée qui s'engagent pour la restauration collective

Les entreprises signataires de la charte départementale **Manger Bio & Local, Labels et Terroir** s'engagent à fournir des produits de la pêche issus de bateaux immatriculés au quartier maritime de Bayonne et débarqués en criées de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure, Arcachon ou Pasajes. Ces opérateurs peuvent proposer, en fonction des périodes de l'année et des arrivages, des produits qui ne répondent pas aux critères de provenance de la charte. Dans ce cas, ils s'engagent à en informer l'acheteur lors de la commande et à lui assurer le suivi de la traçabilité et de la qualité depuis le bateau.



## DIMA

155, rue Belharra,  
64500 Saint-Jean-de-Luz

**Zone de livraison :**  
département des  
Pyrénées-Atlantiques

### Produits et conditionnements :

poissons frais entiers (pelés et nettoyés) ou filetés et portionnés à la demande, sous glace ou en caisse marée avec film protecteur ou sous vide à la demande.

### Contact :

**Beñat Mendiboure**

Tél. : 05 59 26 33 88

Fax : 05 59 26 80 15

dimacommercial@wanadoo.fr

## Ladimar et Le Poisson Livreur 64

**Pescados Ladimar  
Poligono aranguren  
merka-oiartzun, p°48 20180  
Oiartzun**

**Zone de livraison :**  
département des  
Pyrénées-Atlantiques en  
coordination avec l'entreprise  
Le Poisson Livreur 64

### Produits et conditionnements :

principalement merlu, lieu noir et julienne. Poisson fileté main, gratté, désarêté et portionné en pavés de 70/90 g et 110/130 g, en surgelé sous vide toute l'année ou en frais travaillés et portionnés sur des programmes de poisson de saison.

### Contacts :

**Mikel Arregui**

Tél. : 00 34 606 33 74 06

Port. : 06 74 67 71 67

ladimar@ladimar.com

kaskarrot@orange.fr

**Julia Marbi**

Port. : 06 75 34 67 71

lepoissonlivreur@live.fr

## Méricq

**Site de Ciboure  
Av. François Mitterrand  
64500 Ciboure**

**Zone de livraison :**  
département des  
Pyrénées-Atlantiques

### Produits et conditionnements :

merlu, merlan, tacaud, maquereau, roussette, sole, bonite. Poisson portionné (90 g / 120 g / 140 g, en colis de 30 pièces en caisse marée ou en colis de 2,25 kg en barquette sous atmosphère) ou entier frais à retailer (à la pièce, en colis de 3 kg / 6 kg / 10 kg).

### Contacts :

**Eric Hosten**

Tél. : 05 59 47 89 44

Port. : 06 78 43 40 40

eric.hosten@mericq.fr

**Céline Laffitte**

Tél. : 05 53 77 47 93

Port. : 06 23 90 19 84

Fax : 05 53 67 72 60

celine.laffitte@mericq.fr



**Thomas Galoin**  
Mareyeur

## “ Nous sommes attachés à la filière locale ”

“ Après deux brevets de technicien supérieur en aquaculture et technico-commercial, j'ai intégré, il y a 15 ans, l'entreprise de marées DIMA qui compte un peu plus d'une vingtaine de salariés.

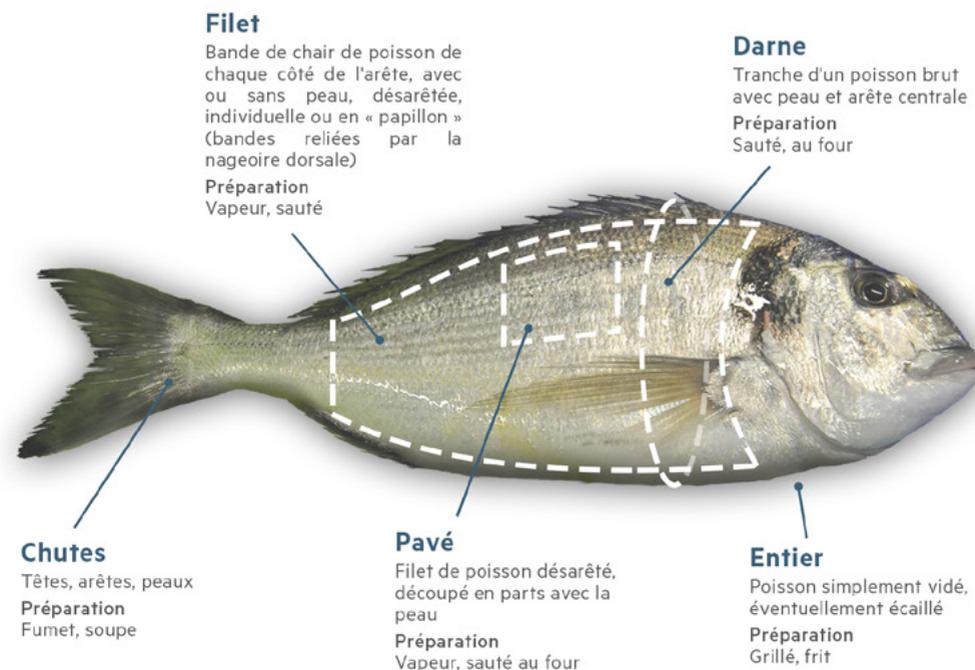
Etre mareyeur, c'est se lever tôt. La journée commence à 4h30 par la prise des commandes, puis le contrôle des arrivages des produits achetés la veille sous d'autres criées. A 6h, commencent les ventes où nous achetons en direct, comme celles de Saint-Jean-de-Luz - Ciboure. A 7h, un résumé des achats est effectué au sein de l'équipe commerciale, composée de cinq personnes. Le patron, Beñat Mendiboure, vient prêter main forte si besoin. Les commerciaux commencent alors à recevoir les commandes et à diffuser les cours avec la pêche du jour. Dans l'atelier, les personnels (entre 6 et 10 en permanence) préparent le poisson (filetage, nettoyage), allotissent en fonction des commandes et préparent le transport. A 11h, ils rédigent les bons de transports et le chargement des camions commence pour un départ au plus tard à 12h30. Le service comptabilité, au-delà de la facturation, gère aussi la traçabilité, depuis le bateau jusqu'au client. La clientèle de l'entreprise est principalement constituée de restaurateurs, mais DIMA s'intéresse aussi à la restauration collective. On pense que c'est une bonne idée. On est attaché à la filière locale et à la mise en valeur de ses produits, malgré les difficultés de mise en œuvre. Et puis, comme tout parent, je préfère que mes enfants mangent du poisson pêché localement par des bateaux que je connais plutôt que du colin d'Alaska. ”

# A chaque saison, des espèces locales adaptées à la restauration collective

Espèces		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Merlu													
Maquereau													
Germon, thon germon ou thon blanc													
Chinchard jaune													
Sardine													
Calamar, encornet ou chipiron													
Bonite													
Tacaud													
Grondin rouge													
Merlan													
Emissole													
Rousette ou saumonette													
Lieu jaune													
Lieu noir													
Patudo, thon patudo ou thon obèse													
Lingue bleue ou julienne													

Hors saison
  Espèce disponible
  Bonne abondance de l'espèce
  Forte abondance de l'espèce

# Découpes et préparations : tout est bon dans le poisson



De nombreuses parties du poisson peuvent être récupérées et offrent une opportunité gustative. Les têtes des grands poissons sont riches en chair utilisable dans les soupes, les sauces ou autres. Avec les grands poissons, mais aussi les petits (en grande quantité), il est possible de récupérer, une fois la peau enlevée et les filets levés, les chutes de la partie ventrale obtenues après avoir paré les filets. Ces chutes, des muscles riches en bonnes graisses, peuvent être utilisées pour réaliser des pâtés ou des terrines.

La tête, les arêtes, les nageoires et la peau non écaillée peuvent, de plus, permettre la réalisation d'un fumet, utilisable de différentes manières : fond de cuisson des poissons braisés, bouillon pour risotto, sauces adjonction de goût aux jus de cuisson, soupes. Tous les poissons ne conviennent pas à la préparation d'un fumet : mieux vaut, par exemple, éviter les poissons gras. Chaque espèce donne une saveur différente au fumet.



## Craquant de merlu au beurre blanc

Plat principal   
1,05 € / portion 

Pour 100 parts

12 kg de merlu  
100 feuilles de brick  
2,5 kg de beurre  
300 g d'échalotes  
500 ml vin blanc  
200 ml vinaigre blanc  
Sel, poivre

### ● Préparer le poisson

Lever les filets de merlu en pièce réfrigérée, tronçonner selon le grammage adapté aux convives, assaisonner.  
Beurrer les feuilles de brick et enrouler le merlu dans les feuilles.  
Cuire au four à air pulsé à 180°C pendant 10 à 12 min.

### ● Préparer le beurre blanc

Ciseler l'échalote finement.  
Réunir l'échalote, le vin blanc et le vinaigre dans une sauteuse de grandeur appropriée. Porter à ébullition puis réduire très lentement. Incorporer progressivement le beurre ramolli coupé en parcelles tout en fouettant énergiquement.  
Assaisonner, conserver au bain marie.



## Maquereau à la plancha sur lit de moutarde

Plat principal   
0,61 € / portion 

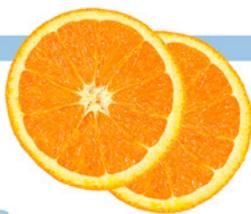
Pour 100 parts

12 kg de maquereau en filet  
100 g de moutarde  
Sel, poivre

- Lever les filets de maquereau en pièce réfrigérée, assaisonner.
- Mettre la plancha en chauffe.
- Précuire les maquereaux côté peau 2 min puis 1 min côté chair.
- Débarrasser en bac gastro la peau en bas.
- A l'aide d'un pinceau, mettre une fine couche de moutarde sur le filet de maquereau.
- Finir la cuisson au four à air pulsé pendant 6 min.



## Carpaccio de poisson aux agrumes



Entrée     
0,51 € / portion 

### Pour 100 parts

6 kg de poisson  
(sardine, maquereau...)

2,5 kg d'oranges

2 kg de citrons verts

1 kg d'échalotes

3 kg de carottes

Ciboulette

Huile d'olive

Sel, poivre

- Lever les segments d'oranges, ciseler la ciboulette.
- Couper le poisson en lamelles dans un récipient approprié et verser le jus de citron vert, la ciboulette ciselée et les segments d'oranges.
- Emincer finement les échalotes, râper les carottes à la grosse râpe.
- Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner 15 min.
- Dresser.



## Chipirons à la luzienne

Recette proposée par Bruno Macetti,  
responsable de restauration du collège Chantaco à Saint-Jean-de-Luz

Plat principal     
0,95 € / portion 

### Pour 100 parts

5 kg de chipirons

1,6 l de concassé  
de tomates

1,6 kg d'oignons

800 g de poivrons  
rouges

800 g de poivrons  
verts

200 g de concentré  
de tomates

10 gousses d'ail

1,5 l de vin blanc

Huile d'olive

Piment d'Espelette

Sel

- Faire revenir les chipirons dans l'huile d'olive pendant 5 min. Egoutter.
- Les faire revenir à nouveau à l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 5 min et déglacer au vin blanc.
- Ajouter l'ail haché, le concentré de tomates et les tomates concassées.
- Laisser cuire à feu doux pendant 1h.
- Emincer les oignons et les poivrons. Les faire revenir dans une sauteuse.
- Ajouter les chipirons 10 min avant la fin de cuisson.
- Dresser.





Merci aux armateurs, mareyeurs et responsables de restauration ayant participé à la conception de ce livret !



Publication élaborée avec le concours du CIDPMEM 64-40 et de l'organisation de producteurs Pêcheurs d'Aquitaine, dans le cadre du programme de développement local mené par les acteurs locaux (DLAL) du FEAMP mis en œuvre en région Nouvelle-Aquitaine :



Crédits photos : CIDPMEM 64-40, OP Pêcheurs d'Aquitaine et Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques  
Impression : Imprimerie départementale - Ce document a été imprimé sur du papier entièrement recyclé  
Conception graphique : ZK Design / zksphere.com

