



*Ode
à l'iode*

LES MENUS MARINS SANS POISSONS
POUR REPEULER L'OcéAN
ET NOURRIR LE FUTUR



REMERCIEMENTS

Un merci grand comme le cœur d'une baleine à toutes les personnes qui ont participé à la conception de ce livret de cuisine :

Margot, Marie, Agnès, Willy, Elliott, Michael, Chloé, Rémi, Philippe... toute l'équipe de Seastemik et les personnes qui nous soutiennent depuis le début.

Ce livret est une première version - *faite maison* - d'un projet plus grand, d'une Révolution iodée qui se construit en collaboration avec les pros de l'alimentation et avec vous, qui avez à cœur de changer le monde, assiette après assiette.

Photographie & Direction artistique : Michael Voinis & Chloé Gallier

Avec notre amour éternel,
L'équipe Seastemik



SOMMAIRE

Préface.....	5
Tartare de fenouil, herbes marines et espuma coco.....	8
Noix de Saint-Jacques de la forêt.....	10
Parmentier de la mer.....	12
Lasagnes de la mer.....	14
Tagliatelle senza salmone.....	16
Pavé sans saumon.....	18
Une quiche à la fois pour sauver l'Océan.....	20





Lettre de Feastemik

Imaginez...

Un Océan qui déborde de vie. Des milliards de créatures qui orchestrent la vie sur Terre. Elles absorbent le carbone, créent de l'oxygène, nourrissent les peuples côtiers. **La survie de l'humanité entière repose sur cette symphonie d'organismes vivants, qu'on est en train de dévorer.**

Plus de la moitié des poissons consommés viennent d'élevages intensifs. Chaque jour, 700 millions de poissons sauvages sont réduits en farines... pour nourrir des saumons en cage. On dépeuple l'Océan, on affame celles et ceux qui en dépendent, pour élever des poissons carnivores.

Il est venu le temps de la révolution iodée

Heureusement, nous pouvons collectivement changer de courant. En France se cache une merveilleuse opportunité de repeupler l'Océan à grande échelle. L'idée ? Bâtir les menus marins du *turfu* avec celles et ceux qui nourrissent des millions de personnes par jour : les pros de l'alimentation !

Ce livret insuffle une nouvelle ère culinaire : celle qui explore le monde végétal sous la mer, ses textures, ses saveurs. Des recettes iodées, modernes, qui s'inspirent des plats traditionnels au saumon... sans pour autant dépeupler l'Océan.

**Bienvenue dans l'ère des menus marins sans poissons.
Bienvenue dans la cuisine iodée du *turfu*.**





Toutes les recettes de ce recueil sont le fruit d'un travail collaboratif avec des chef-fes professionnels qui ont à cœur de mettre leur créativité et leur talent au service de l'Océan.

Chaque recette a été pensée pour être accessible et adaptable aux différentes cuisines. Des entreprises aux écoles, en passant par les self-services ou les traiteurs, c'est en vous appropriant les recettes que la magie opérera. Présentation sans chichi ou fancy, **ces recettes sont à vous, vous qui aurez l'audace de prendre la vague du changement.**

Si mes papilles ne dansent pas, alors ce n'est pas ma révolution

Nourrir, c'est avant tout l'acte de partager de l'amour et de la joie à table, c'est offrir un refuge de douceur, une explosion de souvenirs par les saveurs.

S'il est indéniable que notre alimentation liée à l'Océan doit être repensée, il est essentiel que cette nouvelle ère culinaire fasse danser les papilles.

Alors à vous, qui aimez explorer, tester, inventer, réinventer, faire plaisir, apprendre, surprendre, réconforter, mais surtout, vous qui aimez nourrir : **rejoignez la révolution iodée de l'alimentation, une cuisine collective qui fait danser les papilles, sans vider l'océan.**



Tartare de fenouil

herbes marines et espuma coco

Fenouil croquant mariné aux algues, espuma coco et pickles acidulés. Une entrée fraîche qui mêle acidité et onctuosité pour faire chavirer les papilles.

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

Tartare de fenouil et algues

- 3 fenouils frais
- 45 g d'algue dulce (type Marinoë)
- 30 g de wakamé séché
- 1 orange bio (zeste et jus)
- 1 citron vert bio (zeste et jus)
- 30 ml d'huile d'olive
- 5 g de gingembre frais râpé
- 3 g de fleur de sel
- 2 g de poivre blanc

Espuma coco

- 400 ml de lait de coco
- 50 ml d'eau de cuisson des algues
- 2 g d'agar-agar
- 5 g de sucre de canne
- 1 g de sel

Pickles d'algues et graines de sarrasin

- 50 g d'algues kombu fraîches coupées en fines lamelles
- 100 ml de vinaigre de riz
- 50 ml d'eau
- 20 g de sucre
- 5 g de sel
- 50 g de graines de sarrasin

Tartare de fenouil et algues

- Émincer finement le fenouil à la mandoline.
- Réhydrater les algues dulce et wakamé dans de l'eau tiède pendant 10 min.
- Égoutter et mélanger avec le fenouil.
- Ajouter le jus et le zeste d'orange et de citron vert, l'huile d'olive, le gingembre râpé, le sel et le poivre.
- Laisser mariner 30 minutes au frais.

Espuma coco

- Chauffer le lait de coco avec l'eau d'algues, l'agar-agar, le sucre et le sel.
- Porter à ébullition 2 minutes puis refroidir légèrement.
- Verser dans un siphon, gazer avec 2 cartouches et réserver au frais.

Pickles d'algues et graines de sarrasin

- Chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel jusqu'à dissolution complète.
- Verser sur les lamelles d'algues et laisser reposer au frais 1h.
- Torrifier les graines de sarrasin à sec dans une poêle jusqu'à légère coloration.

Dressage

- Disposer le tartare de fenouil en cercle au centre de l'assiette.
- Ajouter quelques pickles d'algues.
- Déposer une quenelle d'espuma de coco par-dessus.
- Parsemer de graines de sarrasin torréfiées pour apporter du croquant.
- Décorer de zestes de citron vert.

NOTE

En cantine ou en restauration rapide, le dressage et la recette peuvent être simplifiés (le plat peut être présenté comme une salade et certains ingrédients, comme les pickles d'algues et les graines de sarrasin, peuvent être retirés).



Noix de Saint-Jacques

de la forêt

Ces pleurotes rôties à la crème d'algues offrent une bouchée végétale entre forêt et océan : l'iode des algues évoque le large, la texture charnue du champignon rappelle celle des coquillages. Un trompe l'œil élégant et gourmand qui fera sans aucun doute l'unanimité !

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

Saint-Jacques de pleurotes

- 1,5 kg de pleurotes du panicaud de grosse taille
- 50 g de margarine végétale
- 20 ml d'huile d'olive
- 5 g de fleur de sel
- 2 g de poivre noir
- 1 citron bio (zeste)

Crème d'algues

- 500 ml de lait d'amande non sucré
- 10 g d'algues kombu (type Marinoë)
- 10 g de wakamé séché
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 30 ml de vin blanc sec
- 20 g de miso blanc (type Clearspring)
- 10 g de levure maltée

"Saint-Jacques" de pleurotes

- Sélectionner les pleurotes les plus épais.
- Découper des médaillons dans le pied des champignons, d'environ 2cm d'épaisseur à l'aide d'un emporte-pièce si besoin.

- Chauffer la margarine végétale et l'huile dans une poêle.
- Snacker les pleurotes dans une poêle chaude, 3 à 6 minutes de chaque côté à feu moyen.
- Assaisonner avec sel, poivre et zestes de citron.

Crème d'algues

- Chauffer le lait d'amande avec les algues kombu et wakamé.
- Laisser infuser 15 min à feu doux.
- Faire revenir l'ail et l'échalote ciselés dans une casserole avec un filet d'huile.
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire
- Ajouter le lait d'algues filtré, le miso et la levure maltée.
- Mixer et réserver au chaud.

Dressage

- Déposer une bonne cuillère de crème d'algues au centre de l'assiette.
- Placer 3 médaillons de pleurotes snackées sur la crème.
- Parfaire avec quelques zestes de citron et une pincée de fleur de sel.



Parmentier

de la mer

Un classique du terroir revisité pour l'Océan, où le réconfort des légumes racines est vivifié par les saveurs des algues marines.

Pour 10 à 15 personnes

INGRÉDIENTS

Purée

- 1 kg de pommes de terre
- 500 g de patates douces
- 500 ml de lait végétal (soja ou avoine selon vos préférences)
- Sel & poivre
- Noix de muscade

Garniture

- 500 g de poireaux
- 100 g d'algues en paillettes
- 50 ml d'huile d'olive
- 300 g de filet de saumon végétal de la marque Revo Foods - The filet (en ligne ou en épicerie spécialisée) - ou le Filet Atlantik Tofu de la marque Lord of Tofu

Purée

— Cuire les pommes de terre et patates douces à l'eau, puis les écraser avec le lait végétal. Assaisonner avec sel, poivre, noix de muscade, et tout autre épice de votre choix.

Garniture

— Faire revenir les poireaux à l'huile avec les algues.

Montage

— Émietter le filet de saumon végétal et le déposer au fond du plat
— Alternner les couches de purée et de poireaux.
— Enfourner et cuire environ 25 minutes à 180°C.

NOTE

Selon vos préférences, vous pouvez diminuer la quantité de poireaux et d'algues pour une version moins saline du hachis parmentier.



Lasagnes

de la mer

Le moelleux et l'onctuosité de ce plat sont comme un câlin en bouche. On y a ajouté quelques noix et de l'assaisonnement fumé végétal pour réveiller les papilles et moderniser cette recette traditionnelle.

Pour environ 10 personnes (qui ont faim)

INGRÉDIENTS

Garniture

- 800 g de poireaux (poids du produit avant cuisson)
- 20 g d'algues nori en paillettes
- 300 g de filet de saumon végétal de la marque Revo Foods - The filet (en ligne ou en épicerie spécialisée)
- (facultatif) 1 à 2 c.à.s d'assaisonnement fumé végétal en poudre (Type Vétéjal)
- (facultatif) Une poignée de noix décortiquées (60 g environ)
- Sel & poivre

Montage

- 500 g de plaques de lasagnes sans œufs (Type Barilla)
- 1 L de béchamel végétale (Type Bonnetterre - ou à réaliser soi-même)
- 100 g de levure maltée
- Chapelure
- 50 ml d'huile d'olive
- Aneth fraîche

Garniture

- Cuire les patates douces et les écraser. Assaisonner avec sel et poivre.
- Faire revenir les poireaux et ajouter les algues.
- Avec le filet de "saumon" Revo Foods émietté.
- (facultatif) Ajouter une à deux cuillères à soupe d'assaisonnement fumé Vétéjal dans la purée.
- (facultatif) Ajouter des noix au mélange.

Montage et cuisson

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Huiler légèrement le fond d'un plat à gratin.
- Monter en couches : pâte, purée et noix, saumon végétal, poireaux, béchamel, levure maltée.
- Finir par une couche généreuse de béchamel et saupoudrer de chapelure et de levure maltée.
- Cuire 30 min à 180°C.
- À la sortie du four, pour encore plus de gourmandise, ajouter une généreuse lichette de béchamel sur le dessus et parsemer de quelques brins d'aneth.

NOTE

Vous pouvez aussi réaliser une béchamel maison, en préparant un roux (margarine végétale, farine) et en ajoutant du lait de soja et de la noix de muscade.

Pour un goût "saumon fumé" encore plus prononcé, vous pouvez ajouter au filet de "saumon" végétal une cuillère à soupe d'assaisonnement fumé de la marque Vétéjal (en ligne ou en épicerie spécialisée).



Tagliatelle

senza salmone

Che cremosa... cette recette est une ôde aux tables italiennes et à l'Océan tout en même temps, avec ses pâtes crémeuses aux touches marines. À déguster à même la casserole.

Pour environ 10 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 kg de tagliatelles fraîches sans œufs (Type Pastificio Morelli)
- 200 g de carottes en lanières
- 50 g d'algues nori en paillettes
- 50 g d'échalotes ciselées
- 20 g d'assaisonnement fumé végétal en poudre (Type Vétéjal)
- 700 ml de crème végétale (Soja ou Riz)
- 50 ml de vin blanc
- 30 ml d'huile d'olive
- 5 g de poivre
- (facultatif) Aneth fraîche & jus d'un citron.

- Cuire les pâtes al dente selon les indications du paquet.
- Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive.
- Ajouter le vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter la crème végétale, les algues et l'assaisonnement fumé.
- Incorporer les carottes et laisser mijoter 5 minutes.
- Mélanger la sauce aux pâtes, ajouter de l'aneth et du jus de citron et servir illico presto.

NOTE

Au risque de se mettre la population italienne à dos, vous pouvez ajouter du fromage râpé végétal. En guise de réconciliation, vous pouvez légèrement sous-cuire les pâtes : elles seront alors réellement al dente.



Pavé sans saumon

Comme un air de brasserie avec ce plat simple mais réjouissant, qui n'a rien à envier au traditionnel pavé de saumon, si ce n'est qu'il a l'avantage d'être cruelty-free et ocean-friendly. Il se marie à merveille avec une sauce citron coco pour des saveurs fraîches et délicates ; ou bien, au choix, la classique sauce aïoli qui chante les cigales.

Pour 10 personnes environ

INGRÉDIENTS

Pavé de tofu

- 1,5 kg de tofu ferme nature (en supermarché ou épicerie bio)
- 1 kg de pommes de terre
- 100 ml de sauce soja tamari
- 50 ml d'huile d'olive
- 20 g de nori en paillettes (Type Algues de Bretagne ou Marinoe)
- 1 citron bio (zeste et jus)
- 5 g de paprika fumé
- 5 g d'ail en poudre
- 5 g d'oignon en poudre
- 5 g de poivre noir
- 1 c.à.s de miso blanc (Type Clearspring)
- Une feuille de nori à découper de la taille des pavés

Choix n°1 - sauce citron coco

- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'huile de sésame grillé
- 1 c.à.c de miso brun
- 3 c.à.s de lait de coco
- 2 c.à.s de jus de citron vert
- 1 c.à.c de gingembre

LA SUITE

Choix n°2 - sauce type aïoli végétal

- 2 à 3 c.à.s de crème de soja
- 1 trait de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 1 bonne c.à.s de moutarde de Dijon
- 200 à 250 ml d'huile neutre
- 3 gousses d'ail épluchées
- 1 poignée de persil frais émincé
- Sel & poivre

Marinade de tofu

- Couper le tofu en pavés de 150 g.
- Faire des stries au couteau sur le dessus des pavés.
- Mélanger la sauce tamari, l'huile d'olive, le miso, les épices et les algues.
- Déposer les pavés de tofu dans la marinade et laisser reposer 3h au frais.

Pavé de tofu

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les pommes de terre en dés, les masser avec une généreuse quantité d'huile d'olive et les enfourner jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement dorées et fondantes.
- Pendant ce temps, coller une feuille d'algue nori sur les pavés de tofu (pour faire un effet peau de saumon).
- Juste avant de sortir les pommes de terre du four, faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Snacker les pavés de tofu 5 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle coloration.
- Déglicer avec un peu de jus de citron avant de servir.
- Servir avec de l'aneth et la sauce de votre choix.

Sauce

- Pour la sauce citron coco : il suffit de mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Pour l'aïoli vegan, mixer tous les ingrédients sauf l'huile et le persil. Tout en mixant la préparation, incorporer l'huile en petits filets et faire ainsi monter la mayonnaise jusqu'à incorporer toute l'huile (on peut en ajouter davantage au besoin, mais prendre garde à ne pas avoir la main trop lourde au risque de voir la mayonnaise trancher). Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et ajouter le persil émincé.



Une quiche à la fois

pour sauver l'Océan

Parce que la production de saumon est fortement liée à la destruction de l'Océan, mais qu'on ne voudrait pas d'un monde sans quiche gourmande... la quiche au saumon sans saumon est née. Entre deux réunions, avant la récré, en pique-nique ou sur son canapé, il est l'heure de se régaler sans modération avec cette quiche Ocean-friendly.

Pour une grande quiche

INGRÉDIENTS

Pâte brisée

- 300 g de farine de blé T65
- ½ c.à.c de sel fin
- 150 g de margarine végétale en pommade (à température ambiante) ou d'huile neutre
- 8 cl d'eau tiède

Appareil

- 200 g de saumon fumé végétal de la marque Ocean kiss (Solmon)
- 50 g (ou plus, selon vos préférences) de saumon végétal de la marque Revo Foods (The filet)
- 220 g de tofu soyeux
- 1 c.à.s de moutarde de Dijon
- 1 filet d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron
- 1 c.à.s de levure maltée
- 100 ml de crème de soja
- 4 c.à.s de fécule de maïs
- ½ c.à.c de noix de muscade moulue
- Sel & poivre

Pâte brisée

- Dans un grand saladier, mélanger la farine avec le sel, puis ajouter la matière grasse en pétrissant du bout des doigts jusqu'à obtenir une semoule grossière.
- Verser l'eau, puis pétrir le mélange jusqu'à former une boule homogène.
- Réserver la pâte au froid 20 minutes environ sous un torchon humide ou un film.
- Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte jusqu'à obtenir 3 mm d'épaisseur environ, puis réserver sous un torchon.

Appareil

- Mixer le tofu, la moutarde, 2 c.à.s de fécule de maïs, l'huile d'olive, le jus de citron, la levure maltée et un peu de sel, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter les deux substituts "saumon", mélanger et réserver.
- (facultatif) Dans un petit bol, délayer le reste de fécule de maïs dans la crème de soja.

Cuisson

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Étaler la pâte brisée dans un moule préalablement huilé et y percer des trous à intervalles réguliers à l'aide d'une fourchette.
- Verser l'appareil à quiche sur la pâte et le répartir à l'aide d'une maryse.
- Pour obtenir un effet "gratiné", verser le mélange crème-fécule et le répartir sur la surface à l'aide d'un pinceau.
- Enfourner pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- Laisser refroidir une dizaine de minutes avant de découper.
- Déguster la quiche accompagnée d'une petite salade de saison.





Repeupler l'Océan, nourrir le futur 