



NORMANDIE

Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

Filet de Plie

roulé à l'andouille de Vire, barigoule de légumes



La marque des produits
de la pêche française



Filet de Plie roulé à l'andouille de Vire, barigoule de légumes

Durée : 45 mn
Difficulté 
Budget : moyen

Une création de **Benoît Guillaumin**, restaurants **Les Casseroles qui Changent** et **La Table des Matières à Caen (14)**

Ingrédients

(pour 4 personnes)

12 filets de plie
1/2 andouille de Vire
250 g de fumet de poisson
1 trait d'huile d'olive

Barigoule de légumes

3 carottes . 1/2 boule de céleri rave
1 oignon . 1 panais . 10 cl de vin blanc
500 g de jus d'orange . 500 g de fond blanc
5 g de graines de coriandre
1 trait d'huile d'olive

Pesto :

1 botte de basilic . 100 g de parmesan râpé . 3 gousses d'ail blanchies
150 g d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Couper l'andouille de Vire en bâtonnets et les poser sur les filets de plie. Assaisonner et rouler chaque filet, avant de les placer dans un plat allant au four. Verser le fumet de poisson chaud et un trait d'huile d'olive, puis enfourner 5 minutes, en arrosant régulièrement.

Pesto . Mixer tous les ingrédients et monter à l'huile d'olive.

Barigoule de légumes . Eplucher les légumes et les émincer finement. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire torréfier les graines de coriandre. Ajouter les oignons puis les carottes et le céleri, les faire suer quelques minutes. Déglacer au vin blanc puis au jus d'orange et fond blanc. Les légumes doivent rester croquants. En fin de cuisson, ajouter aux légumes le pesto et mélanger. Tailler l'andouille de Vire en petits cubes et les faire griller au four. Dans une assiette, dresser vos légumes et poser dessus délicatement votre roulé de plie. Egayer le tout en parsemant vos dés d'andouille.

BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

Diététique, facile à cuisiner et surtout « bon marché », une espèce à consommer sans modération.



Plie ou carrelet
Pleuronectes platessa

Fréquente en Atlantique Nord-Est jusqu'en Méditerranée, la plie est très reconnaissable à ses points orangés.

En Normandie, elle affectionne les eaux du Cotentin où elle se régale des fameuses moules de Barfleur.

Saisonnalité	Jan	Fév	Mär	Aur	Mai	Juin	Juill	Aoü	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent												
Basse saison												
Moyenne saison												
Haute saison												

+ 600 recettes et conseils de préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés
www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

