



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

## Lieu jaune en darnes à l'indienne



# Lieu jaune en darnes à l'indienne

Recette à préparer en 35 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

## Ingrédients pour 4 pers. :

4 darnes de lieu jaune de 2 cm  
d'épaisseur (ou cabillaud, ou lingue)  
1 yaourt nature  
curry en poudre  
2 citrons verts  
1 bouquet de coriandre  
sel, poivre

## Lieu jaune

*Pollachius pollachius*

Son second nom, le colin est un peu utilisé à toutes les sauces, pour qualifier le merlu, le lieu noir...  
En Normandie, c'est au chalut ou à la ligne qu'il est pêché en fin d'hiver début du printemps.

Saisonnalité

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

## Préparation :

Faire mariner les darnes de lieu jaune dans le jus des 2 citrons verts pendant 1h.

Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 240° (Th 8).

Battre le yaourt, ajouter 3 cuillères à café de curry en poudre. Saler et poivrer.

Sortir les darnes de la marinade, les essuyer sur du papier absorbant.

Les disposer dans un plat à four en badigeonnant soigneusement les deux faces avec le yaourt au curry. Enfourner 12 min à 240°C (Th.8).

Servir avec un riz basmati au safran et parsemer de coriandre fraîche hachée.



+ 600 recettes et conseils préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

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

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

