



**nfm**  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

*Plie  
au beurre d'agrumes*



# Plie au beurre d'agrume

Recette à préparer en 35 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

## Ingrédients pour 4 pers. :

2 plies levées en filet (ou sole, sole blonde, limande sole, limande franche)

4 oranges non traitées

1 citron non traité

20 cl de vin blanc

50 cl de fumet de poisson

80 g de beurre

sel, poivre

quelques brins de ciboulette

Plie ou  
Carrelet



*Pleuronectes platessa*

Fréquente en Atlantique nord-est jusqu'en Méditerranée, la plie est très reconnaissable à ces points orangés. En Normandie, elle affectionne l'est du Cotentin, où elle se régale des fameuses Moules de Barfleur.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

## Préparation :

Prélever le zeste et le jus de deux oranges et du citron. Prélever les suprêmes des deux oranges restantes et les réserver.

Verser le jus et les zestes dans une casserole avec le vin blanc et le fumet de poisson. Porter à frémissement.

Rouler les filets de plie sur eux-mêmes et fixer en nouant un brin de ciboulette autour. Les plonger dans la casserole et faire pocher sur feu doux pendant 10 minutes.

Egoutter les filets et les réserver au chaud.

Ôter les zestes de la casserole et porter à ébullition pour faire réduire le liquide aux 3/4. Sur feu doux, incorporer le beurre bien froid par petites parcelles. Saler, poivrer.

Dresser les filets de plie sur des assiettes, verser un peu de beurre d'agrumes et quelques suprêmes d'oranges. Déguster.



+ 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 !

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

