



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable



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

Bruschetta de Roussette printanière



La marque des produits
de la pêche française

Bruschetta de Roussette printanière

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau, blogeuse

Ingrédients pour 4 pers. :

250 g de roussette ou saumonette
1 bouquet garni
4 tranches de baguette
100 g de fromage frais à tartiner
1/2 gousse d'ail
1 citron
1 filet d'huile d'olive
4 tomates cerise
1 poignée de fèves fraîches
sel

Roussette / Saumonette



Scyliorhinus spp.

En Normandie, la petite roussette est pêchée en abondance, essentiellement au chalut de fond.

Comme beaucoup de petits requins, elle porte le nom de saumonette, une fois étêtée et pelée !

Saisonnalité

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

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Couper la roussette en tronçons et la déposer dans un faitout.

Remplir d'eau froide et ajouter le bouquet garni et une pincée de sel. Porter à ébullition, écumer puis baisser le feu. Faire cuire pendant 30 min à frémissements.

Egoutter et effilocheur la chair de la roussette, puis assaisonner et réserver au frais.

Râper le zeste du citron et presser l'ail. Mélanger avec le fromage frais et saler légèrement.

Faire griller les tranches de pain et les tartiner avec cette préparation.

Garnir avec la chair de la roussette, les fèves et les tomates cerises en quartiers.

Servir avec un filet d'huile d'olive.

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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PECHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

