



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Tacaud façon colbert




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Tacaud

façon colbert

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Claude GIARD, Restaurant Au Marquis de Tombelaine à Champeaux (50)

Ingrédients pour 4 pers. :

4 filets de tacaud de 200 g (ou merlan ou églefin)
80 g de farine
2 oeufs
5 biscottes
huile
beurre d'Isigny
citron
persil
sel, poivre

Tacaud



Trisopterus luscus

Petit cousin du merlan, le tacaud est très fréquent dans les eaux de Normandie. On le pêche au chalut, autour des zones rocheuses et des épaves de la 2nde guerre mondiale, qui jalonnent nos fonds marins.

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

Préparation :

Préparer une chapelure avec des biscottes écrasées et tamisées.

Battre les oeufs avec une fourchette et assaisonner, pour élaborer une anglaise.

Mettre la farine dans un plat.

Pour paner les filets de tacaud, les passer successivement dans la farine, dans l'anglaise et dans la chapelure.

Préparer un beurre maître d'hôtel dans un bol en remuant le beurre pour le ramollir avec une spatule et en ajoutant le jus de citron et le persil haché.

Poêler les filets de tacaud pendant 5 minutes dans l'huile chaude et égoutter sur du papier absorbant.

Servir les filets de tacaud avec un peu de beurre maître d'hôtel.



+ 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