



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Turbot au thé fumé



Turbot au thé fumé

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Elevé

Recette de Stéphane LÉVESQUE, Restaurant Entre Terre et Mer à Honfleur (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

1 turbot de 1 kg en filets

(peut-être remplacé par de la barbue)

50 cl de fumet de poisson

1 boîte de thé chinois fumé

4 carottes fane

4 mini-céleris

4 petits choux de Shanghai

Turbot



Psetta maxima

Le Turbot est une des espèces les plus prisées de la pêche normande. Rare est assez cher, il peut atteindre une dizaine de kilo ! Pêché au chalut, il fait aussi l'objet d'une pêche spécifique au filet de fond à grandes mailles.

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

Préparation :

Cuire chaque légume à l'anglaise (dans l'eau bouillante) ou au four vapeur en les laissant bien croquants.

Faire bouillir le fumet de poisson et y mettre le thé noir à infuser.

Pocher chaque portion de turbot 7 mn dans le fumet au thé à 90°.

Réchauffer les légumes dans le fumet quelques minutes et dresser sur assiette creuse.

www.normandiefracheurmer.fr



GRUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nim.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,
des conseils de préparation,
de cuisson, de conservation,
des infos nutritionnelles...

A GAGNER
LIVRES
recettes



Crédit photo : NFM - Orep Editions



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

