



NORMANDIE

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


Merlan en escabèche



La marque des produits
de la pêche française



Merlan en escabèche

Durée : 2 h
Difficulté 
Budget : moyen

Une création d'Olivier Briand, restaurant TyGibus à Caen (14)

Ingrédients

(pour 4 personnes)

500 g de filet de merlan (sans peau)
1 poire coupée en dés
1 pomme coupée en dés
1 oignon ciselé
1 carotte en brunoise
Thym, romarin, laurier, persil frais
2 gousses d'ail écrasées (avec la peau)
50 g de gelée de pomme
150 g de vinaigre de cidre
10 g d'huile de colza de Normandie
1/2 litre de bouillon de poisson
Sel, poivre, piment, épices (selon votre envie et inspiration)

BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

Diététique, facile à cuisiner et surtout « bon marché », une espèce à consommer sans modération.



Merlan
Merlangius merlangus

Il appartient à la grande famille des galidés avec ses cousins le cabillaud, le lieu, le tacaud... Comme eux, il affectionne les eaux du littoral normand où il est essentiellement capturé au chalut de fond.

| Saisonnalité: | Jan | Fév | Mar | Avr | Mai | Jui | Juil | Août | Sept | Oct | Nov | Dec |
|---------------|--------------|-----|----------------|-----|-----|--------------|------|------|------|-----|-----|-----|
| Absent | Basse saison | | Moyenne saison | | | Haute saison | | | | | | |

Préparation

Dans une casserole, mettre le bouillon de poisson, le vinaigre, la gelée, l'ail, les herbes et les épiluchures des fruits et légumes. Porter à ébullition 10 minutes puis laisser infuser à couvert 30 minutes puis filtrer. Réduire le bouillon obtenu de moitié. Rectifier l'assaisonnement en sel, poivre, piment, épices. Déposer les filets de merlan avec un peu d'huile de colza et tous les dés de fruits et légumes dans un plat creux et cuire au four 15 minutes à 70°C. Verser le bouillon sur le poisson, bien filmer le plat hermétiquement et réserver.

Servir les filets de poisson en assiettes creuses et recouvrir de bouillon et légumes ou mettre directement le plat au milieu de la table parsemé de persil haché. Vous pouvez accompagner d'une belle salade verte et d'un peu de caillé de brebis.

Pour plus de saveur, laisser reposer votre poisson recouvert du bouillon la veille pour le déguster dès le lendemain.

Astuce : ce plat peut également être servi froid à condition de renforcer son assaisonnement.

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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

