



NORMANDIE

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

Accras de Congre et sa salade croquante de Printemps



La marque des produits
de la pêche française

Accras de Congre

Et sa salade croquante de Printemps

Durée : 15mn
Difficulté 
Budget : moyen

Une création de **Michel Briens**, restaurant **La Satrouille à Cherbourg (50)**

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 tranches de congre

Court bouillon :

1 piment, 1 clou de girofle, 2 gousses d'ail,
1 trait de vinaigre blanc, 1 trait de vin blanc
(facultatif), 2 tranches de citron jaune,
1 bouquet d'herbes aromatiques
(thym, romarin et laurier)

Pâte à accras :

150 g de farine . 2 œufs . 5 cl d'eau
5 cl de lait . 1 demi sachet de levure chimique
1 petit oignon . 1 pincée de piment en poudre
Ciboulette ou cives . Sel, poivre du moulin

Salade croquante de légumes de Printemps :

2 courgettes . 2 tomates . 2 carottes
1 demi radis noir . 4 asperges vertes
Herbes fraîches : Estragon, basilic, aneth.

BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

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



Congre
Conger conger

Le congre passe ses journées terré dans un trou, d'où il sort la nuit pour capturer ses proies. C'est à ce moment là qu'il est pêché au chalut, mais aussi à la palangre, une pêche traditionnelle de l'Est du Cotentin.

Saisonnalité Jan Feb Mar Avr Mai Juin Juil Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation

Plonger les morceaux de congre dans le court bouillon et les faire pocher pendant 15 à 20 min. Une fois refroidi, égoutter le congre et ôter la peau et les arêtes. Emietter la chair et la réserver. Réaliser la **pâte à accras**. Dans un bol, faire un puits avec la farine, mettre le sel, le poivre, la levure et le piment. Incorporer un à un les oeufs, puis le lait et mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Émincer l'oignon, la cive, le persil et les rajouter à la pâte. Recouvrir d'un linge et laisser reposer la pâte 1 heure. Ajouter le congre à la pâte. Prélever la pâte par cuillerée à café et plonger dans le bain d'huile bouillante.

Salade de légumes de Printemps. Tailler tous les légumes. (N'hésitez pas à jouer de la mandoline !) hormis pour les carottes que vous pouvez tailler en copeaux. Servir avec une mayonnaise « maison » agrémentée de cive, ciboulette et jus de citron.

+ 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

