



NORMANDIE

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

Maquereaux à l'escabèche avec ses croquettes de Pont-l'Evêque



La marque des produits
de la pêche française



Maquereaux à l'escabèche avec ses croquette de Pont-l'Évêque

Durée : 120 mn

Difficulté 

Budget : faible

Une création de **Johan Thiriot**,
restaurant **Le 1912 - Les Cures Marines à Trouville-sur-Mer (14)**

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 maquereaux ou 4 filets . 200 g d'eau
5 g de fécule de maïs . 100 g sauce soja salée
100 g huile d'olive . 10 g concentré de tomate
1 gousse d'ail . Poivre du moulin & sel fin

Croquette de Pont l'Évêque

250 g Pont-l'Évêque . 150 g lait
10 g beurre . 10 g farine

Panure

2 œufs frais . 1 dl de lait . 2 cl de sauce soja
200 g de farine de blé tamisée
250 g de chapelure Panko
Sel fin Fleur de sel
Ustensiles nécessaires : 4 pics en bois

Préparation

Lever les filets de maquereaux, les désarêter, les placer sur une plaque. Faire chauffer l'eau puis incorporer la fécule de maïs. Ajouter la sauce soja, le concentré de tomate, l'huile d'olive et quelques tours de poivre du moulin. 2 heures avant la dégustation, faire bouillir la préparation et la verser sur les filets de maquereau. Laisser refroidir 10 minutes à l'air libre puis réserver au réfrigérateur. Les filets doivent être immergés.

Croquettes de Pont-l'Évêque . Réaliser une béchamel. Faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine. Mélanger avec un fouet et y verser le lait sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement. Faire fondre le fromage sans les croûtes. Placer au frais jusqu'à ce la pâte durcisse. Tailler des cubes de 2 cm puis paner les d'abord avec la farine, puis avec les liquides et le sel, et enfin dans la Chapelure Panko. Frire à 160°C.

BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

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

Maquereau *Scomber scombrus*



Le maquereau est un poisson véloce qui vit en pleine eau. Face aux côtes du Calvados et en particulier depuis Trouville, il est traditionnellement pêché avec un chalut pélagique. Fragile, il est de suite débarqué et glacé !

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

+ 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

