

80^e
ANNIVERSAIRE
DE LA LIBÉRATION
DE LA NORMANDIE

D*DAY
FESTIVAL NORMANDY



NORMANDIE



FISH & CHEF

NORMANDY TOUR

01 > 11
JUN 24

Venez déguster l'histoire de nos côtes !



BOOM - agence-boom.fr



@normandiefraicheurmer

#FishAndChefNormandyTour

www.nfm.fr





FISH&CHEF NORMANDY TOUR

01 > 11
JUN 24

Les épaves de la Seconde Guerre mondiale jouent un rôle inattendu voire crucial dans la biodiversité marine. Cet enchevêtrement de chars et de navires coulés le 6 juin 1944 forme un véritable récif artificiel nourricier abritant ainsi toute une chaîne alimentaire qui attire une grande variété de poissons, raies, petits requins et aussi de crustacés. Grâce à elles, ils peuvent ainsi se nourrir, grandir et se reproduire à l'abri de la prédation mais aussi des courants.

ZOOM SUR

LES PRINCIPAUX POISSONS QUI PROFITENT DE CES RÉCIFS !



CONGRE

Conger conger



DORADE GRISE *

*Spondyllosoma
cantharus*



GRONDIN ROUGE *

Aspitriglia cuculus



HARENG

*Clupea
harengus*



LIMANDE ①

*Limanda
limanda*



MAQUEREAU

*Scomber
scombrus*



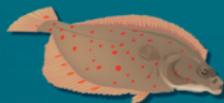
MERLAN

*Merlangius
merlangus*



PETITE ROUSSETTE !

*Scyliorhynchus
canicula*



PLIE / CARRELET !

*Pleuronectes
platessa*



TACAUD *

Trisopterus luscus



RAIE BOUCLÉE !

Raja clavata

* Les captures normandes de ces espèces représentent entre 40 et 60% des captures françaises !

! GARANTIE SANS ARÊTE ! Sans peau, ou en filet, impossible de tomber sur une arête avec ces espèces !



BONS PLANS

CES POISSONS NORMANDS SONT DE VÉRITABLES ALLIÉS...

🇬🇧 GREAT DEALS, THESE NORMAN FISH
ARE TRUE ALLIES...

Pour une pêche durable

Choisir ces poissons,
c'est permettre de réduire
la pression de pêche sur
d'autres espèces très prisées :
bar, sole, cabillaud...



For sustainable fishing

Choosing these fish helps reduce fishing
pressure on other highly prized species:
sea bass, sole, cod...

Pour le porte-monnaie

Bon marché car moins recherchés
alors qu'en bon état de stocks.



For your wallet

Inexpensive because
they are less sought after,
yet in good stock condition.

Pour la pêche locale

Choisir ces poissons,
c'est soutenir une pêche
locale et artisanale.

Ces poissons bons plans
en Normandie, c'est :

1 bateau sur 2



1 boat out of 2

1 poisson sur 2



1 fish out of 2

30%
des captures Normandes



30%
of Norman catches

Pour la santé

Naturellement riches
en vitamines et minéraux,
il est recommandé de manger
du poisson 2 fois par semaine
à condition de diversifier les espèces.



For health

Naturally rich in vitamins and minerals,
it is recommended to eat fish twice a week,
provided that you vary the species.

Bons

dans votre assiette

Choisir ces poissons, c'est aussi apporter de la diversité sans se ruiner. À coups sûrs, vous changerez d'avis sur ces poissons. Si bons et tellement simple à préparer. Certains sont sans arêtes. Soyez curieux et découvrez vite comment bien les choisir et les cuisiner en flashant le QR Code !

RETROUVEZ LES

**RECETTES
DE LA TOURNÉE**



Ceviche de dorade grise & agrumes



INGRÉDIENTS

- 2 filets de dorade grise
- 25 cl de jus de citron vert
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 oranges
- 1 pomelo
- 1 bouquet de coriandre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Émincer l'oignon rouge et le faire mariner avec 1 cuillère à café de sel pendant 15 min, puis l'égoutter.

Peler les agrumes à vif et prélever les suprêmes.

Enlever la peau des filets de dorade et les couper en morceaux. Les mettre dans un saladier avec l'oignon rouge, les agrumes, l'ail pressé, le jus de citron, sel et poivre. Mélanger et laisser mariner 45 minutes au frais.

Servir bien frais avec un peu de coriandre et l'huile d'olive.

Tasty

in you plate 

Choosing these fish also means adding diversity without breaking the bank. You will definitely change your mind about these fish. They are so tasty and incredibly easy to prepare. Some are boneless. Be curious and quickly find out how to properly select and cook them by scanning the QR Code!

SCAN TO GET THE

RECIPES
FROM THE TOUR



Frites de Raie sauce tartare

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg d'aile de raie
- Sauce tartare
- 50 cl de lait
- Sel & Poivre



Demander à votre poissonnier de vous lever les filets et de vous ôter à cru la peau de vos ailes de raies. Couper sur la longueur vos ailes de raies en essayant de respecter le sens des fibres de la chair. Mettre ces lanières à tremper dans le lait 1 heure environ. Les égoutter et bien les éponger.

Mettre l'huile de votre friteuse à chauffer à 170°C. Passer chaque lanière de raie dans un peu de farine et les tapoter pour ôter l'excédant. Frire à coloration ces frites de raies par petites quantités. Une fois cuites les saler à chaud et déguster aussitôt avec une petite sauce tartare.

Vous pouvez aussi dans le même esprit les frire avec une pâte à beignet ou une farine tempura C'est délicieux !



FISH&CHEF NORMANDY TOUR

01 > 11
JUN 24

Les épaves de la Seconde Guerre mondiale jouent un rôle inattendu voire crucial dans la biodiversité marine. Cet enchevêtrement de chars et de navires coulés le 6 juin 1944 forme un véritable récif artificiel nourricier abritant ainsi toute une chaîne alimentaire qui attire une grande variété de poissons, raies, petits requins et aussi de crustacés. Grâce à elles, ils peuvent ainsi se nourrir, grandir et se reproduire à l'abri de la prédation mais aussi des courants.

DATES & LIEUX

- 1+2 JUIN** OUISTREHAM, Esplanade Lofi
- 3 JUIN** SAINTE-HONORINE-DES-PERTES, Place du village, à 50m du camp U.S.
- 4 JUIN** COURSEULLES-SUR-MER, Le Marché aux poissons, Quai des Alliés
- 5 JUIN** ASNELLES, Digue Place Monnier (à côté du Poste de Secours)
- 7 JUIN** ARROMANCHES-LES-BAINS, Musée du débarquement, Place du 6 Juin
- 8 JUIN** GRANDCAMP-MAISY, Derrière la criée (Quai S)
- 9 JUIN** PORT-EN-BESSIN, Quai au niveau de la porte éclusée (Place de la Fontaine)
- 10 JUIN** CARENTAN, Place du marché aux Pommes
- 11 JUIN** SAINT-VAAST-LA-HOUGUE, Place de l'Isle



Co-financé par l'Europe européenne



NORMANDIE FRAÎCHEUR MER • Association non inscrite au RCS SIRET 422 080 622 00026
Siège social : 10, Avenue Charles de Gaulle 14520 Port-en-Bessin-Huppain

Mise en page & impression : **bcom** • SARL M2BD • 852552736 RCS Caen • agence-bcom.fr
Crédits photos : © Adobe Stock - Normandie Fraîcheur Mer **Ne pas jeter sur la voie publique.**