

LE POISSON DE SAISON



Congre

Conger conger

En **Normandie**, le congre est une spécialité du Nord Est du Cotentin, où il est pêché à la palangre de fond. On le pêche aussi au chalut.

Ingédients pour 4 personnes :

800 g de congre	2 cuillères d'amandes mondées
12 dattes	1 pincée de cannelle
1 fenouil	1 pincée de safran
2 oignons rouges	1 bouquet de coriandre
2 gousses d'ail	Huile d'olive
2 cuillères de miel	Sel Poivre du moulin

Congre façon Tajine

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Nettoyer et émincer finement les bulbes de fenouil. Emincer les oignons, éplucher et écraser l'ail. Ciseler la coriandre, dénoyauter les dattes. Faire dorer les amandes dans une poêle huilée et les égoutter sur du papier absorbant.

Couper le congre en gros morceaux. Les dorer sur toutes leurs faces, dans une cocotte préalablement huilée. Les retirer et faire revenir oignons, ail et fenouil 10 min.

Remettre le congre dans la cocotte, saler, poivrer, verser 20 cl d'eau, porter à ébullition. Ajouter miel, cannelle et safran, remuer, couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes. Ajouter de l'eau chaude en cours de cuisson, si la sauce épaissit trop.

Ajouter les dattes quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Servir dans une tajine. Parsemer d'amandes et de coriandre ciselée.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS,
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr

Cocotte de Congre au Cidre de Normandie

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de congre

4 échalotes

1 pomme

25 cl de cidre brut

5 cl de vinaigre de cidre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

Sel et poivre



Niveau : Facile

Prix : Faible



Couper de grosses tranches de poisson en gardant l'arête centrale.

Les assaisonner de sel et de poivre et les faire revenir en plusieurs fois dans l'huile bien chaude. Bien dorer toutes les faces, puis réserver les.

Jeter les échalotes émincées et la pomme coupée en cubes dans la cocotte et bien faire suer. Déglacer avec le vinaigre de cidre.

Remettre les morceaux de congre. Mouiller avec le cidre et porter à bouillon.

Fermer la cocotte et finir la cuisson dans un four bien chaud environ 5 min.

Juste avant de servir, incorporer la crème fraîche et parsemer de persil ciselé.

Accompagner de tagliatelles fraîches et ou de jeunes légumes cuits doucement en cocotte dans le beurre.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
DE SAISON
DE RÉGION**

le 1^{er} jeudi du mois dans
l'émission **Grain de Sel - 10h**



... et sur www.nfm.fr



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

