

LE POISSON DE SAISON



Grondins Perlon & Rouge

Trigla lucerna & Aspitrigla cuculus

Les grondins vivent sur les fonds de graviers ou sables où ils recherchent leurs proies, avec les rayons libres de leurs nageoires pectorales. Ils sont capturés essentiellement au chalut.

Ingrédients pour 4 personnes :

1 grondin perlon d'1kg ou plus, 2 tomates
20 dl de vin blanc sec, 20 gr de beurre

1 gros oignon, 1 gousse d'ail
Persil, thym, sel, poivre

3 tranches de pain toastées

Niveau : Facile

Prix : Moyen

Grondin Perlon au Four

Émincer l'oignon, trancher les tomates et les déposer sur le fond d'un plat. Frotter à l'ail 2 ou 3 belles tranches de pains toastées et les disposer sur l'oignon émincé et les tranches de tomates.

Poser par dessus le grondin perlon (ou tombe) vidé, débarrassé de ses nageoires et éventuellement de sa tête. Saler, poivrer, ajouter une branche de thym et un peu de persil haché et déposer quelques noisettes de beurre sur le poisson.

Mouiller avec le vin blanc et enfourner dans un four chaud (thermostat 7-8) pendant 35 à 40 minutes.

Ne pas hésiter à arroser le poisson avec le jus en fin de cuisson.

Servir éventuellement accompagné de pommes vapeur.



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Grondin Rouge en beignets et mayonnaise de légumes grillés

Recette de Christophe Barjettas, La Malle aux Epices à Auderville (50)

Ingrédients pour 4 personnes :

4 grondins rouge de 300g

Pâte à beignets :

1 oeuf, 125g de farine

25cl d'eau glacée

2cs de Nuoc-mâm

Mayonnaise aux légumes :

1 oeuf, 1 carotte

2 oignons, basilic thaï

Huile, 1 piment, 1 poivron

Ail, gingembre



Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Lever et désarêter les filets des grondins. Les réserver au frais.

Eplucher et détailler les légumes en fine julienne. Les faire revenir à feu vif dans une poêle huilée. Pendant ce temps, monter une mayonnaise et la réserver.

Une fois les légumes caramélisés, ajouter la gousse d'ail, le basilic et le gingembre, mixer, passer au chinois et incorporer le tout à la mayonnaise avec le basilic thaï haché.

Réserver la mayonnaise au frais.

Confectionner la pâte à beignet en mélangeant l'oeuf à la farine, puis en incorporant au fouet l'eau glacée et le Nuoc-mâm.

Passer les filets de Grondin rouge dans la pâte à beignet, les frire dans un bain d'huile bouillante 2 à 3 minutes, puis les éponger sur un sopalin.

Servir les beignets de Grondin Rouge avec la mayonnaise aux légumes grillés.

**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

