

LE POISSON DE SAISON



Lieu Jaune

Pollachius pollachius

Le lieu jaune vit en petits bancs dispersés sur les fonds rocheux ou recouverts d'algues et aux abords des épaves qui jalonnent le littoral normand. Jeune, il vit près des côtes, puis il migre vers le large à 3 ans. Il est pêché à la ligne ou au chalut.

Ingédients pour 4 personnes :

4 pavés de lieu de 140 à 160 gr avec la peau

120 gr de beurre

½ gousse de vanille

1 citron non traité

Sel et poivre

Niveau : Facile

Prix : Moyen

Pavé de Lieu jaune à la vanille et au zeste de citron

Recette d'Ivan VAUTIER, restaurant Ivan VAUTIER - Caen (14)

Saler et poivrer les pavés. Les poêler côté peau, à feu doux, dans un mélange beurre et huile : départ sur la peau. Cette cuisson permettra de faire croûter la peau.

En parallèle, faire fondre le beurre dans une casserole et couper le feu lorsqu'il est mousseux. Y faire infuser 1/2 gousse de vanille et les zestes d' 1/4 de citron. Saler, poivrer et laisser infuser 15 minutes.

Couper le feu sous la poêle, retourner les pavés de lieu et couvrir la poêle 5 minutes.

Le poisson est prêt à être servi. Placer chaque pavé au cœur d'une assiette. L'arroser avec le beurre vanillé. Accompagner avec du riz, des cocos de Paimpol ou une écrasée de pommes de terre.



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



+ 300
recettes sur
www.nfm.fr



Brandade de lieu jaune à tartiner

Recette d'Ivan VAUTIER, Restaurant Ivan VAUTIER à Caen (14)

Ingrédients pour 8 personnes :

- 300 gr de lieu jaune, filet ou chute
- 100 gr de lait
- 100 gr de crème
- 2 gousses d'ail
- ½ fleur d'anis étoilé
- 10 feuilles de romarin
- 1 pointe de piment d'Espelette en poudre
- Sel



Niveau : Facile

Prix : Moyen

Mettre le lait et la crème à chauffer dans une casserole, avec les aromates (ail, anis, romarin, piment d'Espelette). Porter à ébullition, puis couper le feu, couvrir la casserole et laisser infuser 15 minutes.

Passées ces 15 minutes, placer le lieu dans la casserole. Faire chauffer 5 minutes jusqu'à frémissement.

Ensuite deux solutions, suivant la texture souhaitée :

- Si l'on souhaite une texture fine, sortir le poisson de la casserole, le passer au mixeur, en incorporant le lait et la crème petit à petit.

- Si l'on souhaite une texture plus grossière, écraser le lieu jaune à la fourchette, en intégrant de même le lait et la crème petit à petit.

Refroidir au réfrigérateur, puis servir sur une tartine de pain complet grillée...

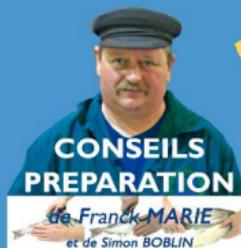
Retrouvez...
sur france bleu

**LE POISSON
DE SAISON
DE REGION**

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

