

LE POISSON DE SAISON



Roussette / Saumonette

Scyliorhinus spp

En **Normandie**, la roussette est pêchée en abondance, essentiellement au chalut de fond. Comme beaucoup de petits requins, elle porte le nom de saumonette, une fois étêtée et pelée !

Ingrédients pour 4 personnes :

| | |
|----------------------|------------------------------|
| 800 g de roussette | 1 carotte |
| 12 grosses crevettes | 6 tomates |
| 2 oignons | 2 cuillères à soupe de sucre |
| 3 gousses d'ail | 1 botte de coriandre fraîche |
| 1 poivron vert | Huile |
| 50 g de gingembre | Curry |
| 1 poireau | Sel, poivre |

Curry de Roussette et Crevettes

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Couper tous les légumes en petits dés (brunoise). Les faire sauter dans l'huile chaude, avec le gingembre râpé, le curry et l'ail. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter 10 min à feu très doux.

Décortiquer les crevettes. Rincer la roussette, l'essuyer et la couper en tronçons de 5 cm. Les assaisonner de sel et de poivre.

Dans une poêle à part, chauffer de l'huile, saupoudrer de sucre et laisser caraméliser. Y ajouter 2 pincées de curry, la roussette et les crevettes et bien les faire dorer.

Egoutter et mettre le poisson et les crevettes dans la préparation de légumes au curry. Laisser cuire 10 mn.

Servir accompagné d'une purée de patate douce ou de chips plantain. Parsemer le tout de coriandre ciselée.



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Saumonette aux tomates confites



Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de saumonette
- 1 petit pot de tomates confites
- 3 dl de crème liquide
- 1 cuillère à café d'anis en grains
- 1 branche de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 g d'épinards frais
- 1 noix de beurre
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Niveau : Facile

Prix : Faible

Laver, égoutter et éponger les saumonettes. Les tronçonner et les assaisonner de sel et poivre. Faire saisir chaque côté des tronçons dans une poêle huilée et chauffée.

Mettre les saumonettes dans un plat à four, y verser la crème, ajouter les tomates, parsemer de graines d'anis et effeuiller le thym. Mettre dans un four chaud (180°C) pendant 10 minutes.

Préparer et laver les épinards. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter les épinards et 2 cuillères à soupe d'eau et couvrir. Remuer et cuire 2 à 3 mn.

Assaisonner et relever avec le jus d'un citron.

Vérifier la cuisson du poisson et servir aussitôt avec les épinards.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
DE SAISON**

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

