

LE POISSON DE SAISON



Tacaud

Trisopterus luscus

4^{ème} espèce de la pêche en Basse-Normandie, ce petit gadidé familial ressemble à son cousin le merlan. Il vit en bancs et affectionne les eaux de la Manche jusqu'à 300m de fond, sur des zones rocheuses ou autour des épaves. Il est essentiellement pêché au chalut.

Ingédients pour 4 personnes :

600 g de filets de tacaud	60 g de farine
1 poivron rouge	60 g de beurre
1 poivron vert	Huile d'olive
1 oignon et 1 gousse d'ail	40 g d'amandes
1 cs de baies roses	Persil ou cerfeuil

Crumble de Tacaud

Niveau : Facile

Prix : Faible

Eplucher les oignons et les émincer finement. Ecraser la gousse d'ail. Laver et émincer les poivrons. Faire revenir le tout à l'huile d'olive et assaisonner de sel et poivre.

Assaisonner les filets de tacauds et les saisir rapidement dans une poêle avec un trait d'huile : la cuisson se terminera au four avec le crumble.

Mélanger la farine avec le beurre ramolli, les amandes et les baies roses concassées, le persil ciselé. Abaisser (comme une pâte à tarte) et cuire au four à 180° pendant 12 min.

Dans des cassolettes (ou un plat familial) disposer les légumes, poser les filets de tacaud et émietter sur le dessus le crumble.

Passer une dizaine de minutes au four juste avant de servir.

Astuce : Ce plat peut être réalisé à l'avance



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Croustillant de Tacaud à l'andouille sur endives

Recette de Cyrille BERLAND, Les Toques Rebelles à Caen

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de Tacauds
- 8 feuilles de brick
- 8 tranches d'andouille de Vire.
- 1 cc de genièvre
- 1 cc de miel
- 4 endives
- 100 g de beurre
- 50 cl de Pommeau de Normandie
- Sel, poivre



Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Couper chaque filet en 2 dans le sens de la longueur. Emincer les endives.

Tailler les feuilles de brick afin d'obtenir 8 carrés et les badigeonner de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.

Sur chaque carré, poser une rondelle d'andouille et un morceau de poisson assaisonné. Rabattre les extrémités, les rouler et les poser sur une plaque de cuisson légèrement huilée et cuire dans un four chaud th 6 (°C) pendant 15 mn.

Dans une sauteuse, faire fondre 100 g de beurre. Ajouter les baies de genièvre écrasées et les endives. Assaisonner de sel, de poivre et du miel. Couvrir et laisser cuire tout doucement jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.

Mettre le pommeau dans une casserole, porter à ébullition et faire réduire jusqu'à consistance sirupeuse.

Servir les croustillants sur les endives et jeter des traits de pommeau.

Retrouvez...
sur france bleu

**LE POISSON
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

