



*Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !*

NORMANDIE

TERRINE DE CONGRE



Suivez la pêche française



01 : 00

Congre . *Conger conger*

FANS DE LOTTE ! AVEZ-VOUS DÉJÀ ESSAYÉ LE CONGRE ?

Bon marché, quasi disponible toute l'année, notre anguille des mers a l'énorme avantage d'appartenir à ces poissons sans arêtes, hormis la queue, préférable de cuisiner en soupe. Très souvent commercialisé en frais et entier, ne vous fiez pas à son imposante allure ; votre poissonnier peut vous le préparer en darnes ou en cubes pour des préparations culinaires rapides et délicieuses. Dorénavant, halte au délit de « sale gueule » ! C'est un poisson qui gagne à être cuisiné !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 4 darnes de de **Congre** découpées en cubes
- 12 coraux de noix de saint-Jacques
- 3 oeufs
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 botte de ciboulette
- Sel
- Poivre
- 1 noisette de beurre

PRÉPARATION

1. Faire dorer les coraux de noix de saint-Jacques à la poêle avec une noisette de beurre pendant 5 min et réserver.
2. Préchauffer le four à 180°C. Couper le congre en morceaux et mixer la chair finement au robot avec les oeufs battus, la crème, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
3. Beurrer un moule à cake et y verser la préparation, puis y ajouter les coraux de noix de saint-Jacques en les enfonçant délicatement. Déposer le moule dans un grand plat à gratin rempli d'eau chaude à 1/3 de la hauteur. Couvrir de papier aluminium et enfourner pour 1 heure.
4. Laisser refroidir à température ambiante avant de démouler puis entreposer minimum 3 h au frais avant de déguster.

A TABLE !

CORIACE, OUI !

... DUR A CUIRE, NON !

Poisson blanc à la chair délicate mais ferme, le Congre se prête à peu près à tous les modes de cuisson possibles. Mijoté, en terrine (comme ici), grillé, poêlé ou en brochettes, il peut également être frit ou cuisiné en accras. Autre astuce si vous souhaitez relever ses chairs : faites le mariner avant cuisson dans un peu d'huile d'olive, citron et un peu d'estragon par exemple.



Retrouvez plus de 600 recettes et conseils de préparation sur www.nfm.fr

