



NORMANDIE

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

BOULETTES D'EMISSOLE AUX HERBES



Suivez la pêche française



00 : 30

Hâ / Emissolle . *Galeorhinus galeus, Mustellus spp...*

BON MARCHÉ, FACILE À CUISINER CAR SANS ARÊTES !

Comme tout sélacien qui se respecte (Raie, Hâ/Emissolle, ou encore Roussette), l'Emissolle, appelé aussi «chien de mer», est un poisson cartilagineux ; il n'a donc pas d'arêtes ! En Normandie, une dizaine d'espèces de ces petites requins y vivent, mais les plus courantes sont l'Emissolle/Hâ et la Roussette, qui une fois pelées sur l'étal du poissonnier prennent le nom de Saumonette ! Plus une minute à perdre si vous souhaitez manger du poisson plus souvent, celui-ci gagne à être cuisiné !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 600 g de chair d'**Emissolle/Hâ** (ou Roussette)
- 2 oeufs
- 5 cuillères à soupe de farine
- 1 oignon rouge ciselé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 branches de persil plat
- 1/2 botte de ciboulette
- 2 branches d'aneth
- Sel
- Poivre
- 1 filet d'huile végétale

PRÉPARATION

1. Couper la chair d'émissolle en morceaux et mixer finement au robot. Ajouter les oeufs battus, la farine, l'oignon, l'ail et les herbes ciselées. Saler, poivrer et mixer à nouveau.
2. Façonner 16 boulettes de la taille d'une balle de ping-pong et laisser reposer 1h au frais.
3. Faire dorer ensuite à la poêle dans un peu d'huile chaude pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir bien chaud, avec comme accompagnement des légumes d'été (poivrons, courgettes et aubergines) grillés.

A TABLE !

Poisson à la chair ferme et intense, vous pouvez le précuire au court-bouillon pour l'attendrir, et aussi retirer plus facilement sa peau et son arête dorsale. Quasi disponible toute l'année, il peut se cuisiner au gré des saisons et selon ses humeurs. Au four, au BBQ, poêlé, vous pouvez aussi le faire mariner dans une préparation de votre choix. Cuisiné en boulettes comme ici, c'est encore le meilleur stratagème pour le faire aimer des enfants.



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

