



NORMANDIE

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

GRAVLAX DE HARENG À LA BETTERAVE



Suivez la pêche française

SAISON

J	F	M	A
M	J	J	A
S	O	N	D



00 : 30



Hareng . *Clupea harengus*

BON MARCHÉ ! BON POUR LA SANTE !

Si le Hareng est emblématique de Normandie, notamment de Seine-Maritime, il l'est encore plus à Fécamp où il est pêché depuis le XIII^e siècle, et où on le fête encore aujourd'hui, comme à Dieppe. Poisson pélagique (vivant entre deux eaux), il peut former des bancs énormes. Signe que la ressource se porte bien, la pêcherie au chalut pélagique des pêcheurs du FROM Nord, certifiée « Pêche durable MSC » depuis 2015, vient même d'être renouvelée pour 5 ans !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

(A préparer la veille)

- 4 filets de **Hareng frais**
- 160 g de sel de Guérande
- 85 g de sucre
- 300 g de betteraves crues
- 5 cl de vodka (option)
- 1 bouquet d'aneth haché
- 1 cuill. à soupe de grains de poivre noir concassés
- le zeste râpé d'1 citron bio

PRÉPARATION

- Laver sous un filet d'eau et éponger les filets de hareng, et les déposer dans un grand plat à gratin, côté peau vers le bas.
- Peler les betteraves et les râper dans un grand saladier. Ajouter le zeste de citron, le poivre, le sucre, le sel de Guérande, la vodka (option) et l'aneth. Verser ce mélange sur le hareng et couvrir de film alimentaire. Déposer une petite planche au-dessus, lestée d'un poids, et laisser reposer 48H au réfrigérateur.
- Avant de servir, nettoyer le hareng sous l'eau froide et éponger avec un linge propre. Enlever la peau et trancher le poisson finement, avant de déguster sur des blinis.

A TABLE !

LE PLEIN D'OMEGA3 !

Souvent préparé en conserves, le hareng frais est aussi bon préparé soi-même ! A la vapeur ou en papillote, il gardera intactes ses qualités nutritionnelles ; c'est un poisson gras, riche en Oméga 3. Fans de poissons grillés, vous avez fait le bon choix. Le Hareng s'accommode à merveille d'une cuisson au grill ou au BBQ.

Fumé et doux, préférez-le en salade, assortie de délicieuses asperges vertes et oignons rouges si vous souhaitiez changer des pommes de terre. En rillettes, il est aussi excellent !



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

