



NORMANDIE

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

PLIE DORÉE À LA GREMOLATA



Suivez la pêche française



00 : 20

Plie / Carrelet . *Pleuronectes platessa*

FAN DE SOLE, VOUS ALLEZ ÊTRE CONQUIS PAR LA PLIE ! ...

Typiquement normande, économique et diététique, elle est un jeu d'enfants à cuisiner ! Reconnaisable à sa peau brune tâchetée de points orangés, la Plie (ou Carrelet) est un poisson plat qui affectionne particulièrement les eaux de la Manche pour ses fonds sableux. Ce n'est donc pas un hasard si la Normandie est n°1 pour sa pêche et détient 40% des apports nationaux. Quasi disponible toute l'année, sa chair est encore plus savoureuse après sa période de ponte, d'avril à octobre. Pour préserver sa ressource, sa taille minimale de capture est fixée à 27 cm.



INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 4 filets de **Plie/Carrelet**
- 50 g de beurre
- 1 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio non traité
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

1. Hacher finement le persil plat et le mettre dans un bol. Râper finement le zeste du citron et le presser pour récupérer le jus. Ajouter le tout dans le bol avec les gousses d'ail pressées, l'huile d'olive et le sel. Mélanger et réserver.
2. Faire fondre le beurre à la poêle et y faire dorer les filets de plie, 2 min côté peau puis 1 min côté chair. Saler et poivrer. Servir bien chaud avec la gremolata.

À TABLE !

CE SERA LA FÊTE À LA MAISON !

Croustillante cuite sur la peau, en friture, à la vapeur, pochée, en paillottes au four, au BBQ, ... s'il y a bien un poisson où vous pouvez exprimer votre créativité, c'est bien elle ! Commercialisée le plus souvent en frais, entière ou en filets, sa chair onctueuse est aussi très appréciée des enfants. Bon marché, ce n'est pas sans raisons si la Plie est un délice populaire !

3. N'hésitez pas à l'accompagner de pâtes fraîches, d'une écrasée de pommes de terre ou de riz. Une salade de céleri rémoulade fera aussi parfaitement l'affaire.



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

