



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

# Cabillaud

## froid à la vinaigrette de tomates



# Cabillaud

## froid à la vinaigrette de tomates

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de FranceAgriMer

### Ingrédients pour 4 pers. :

4 pavés de cabillaud (ou lieu jaune, ou lingue)

400 g de poivrons

1 cuillère à soupe de basilic

3 tomates

1 dl et demi d'huile d'olive

le jus d'un citron

sel, poivre

## Morue ou Cabillaud

### Gadus morhua

Le cabillaud est un des poissons les plus connus, si ce n'est le plus connu !

En Normandie, il est essentiellement pêché au chalut, mais aussi au filet et plus rarement à la ligne.



Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Déc
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

### Préparation :

Faire cuire les pavés de cabillaud à la vapeur pendant 5 min et les laisser refroidir.

Dans la cuve d'un robot, mettre les tomates, le basilic, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre puis mixer le tout pendant 2 min.

Mélanger les poivrons coupés en dés et la vinaigrette de tomate.

Déposer ensuite les pavés de cabillaud dans les assiettes de service.

Ajouter les dés de poivrons et arroser de sauce. Donner un tour de moulin à poivre.

Servir aussitôt.



+ 600 recettes et conseils préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://www.normandiefraicheurmer.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

