



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

# Calamar fritt en rouelles et chutney de pommes



  
PAVILLON FRANCE

La marque des produits  
de la pêche française

# Calamar fritt en rouelles et chutney de pommes

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Pierre POTEI, Restaurant le Cappeville à Gisors

## Ingrédients pour 4 pers. :

400g d'encornet (ou seiche)  
1 citron  
20 cl d'huile d'olive  
50 g de farine  
1 oeuf  
50 g de chapelure  
1 l d'huile pour friture  
2 pommes  
10 g de beurre  
15 g de miel de Normandie  
3 cl de Xérès  
5 cl de sauce soja  
2 cl de vinaigre balsamique  
25 cl de jus de viande

Calamar  
ou Encornet



*Loligo vulgaris*

Le calamar est plutôt nommé encornet en Normandie !  
Cousin de la seiche, qui se camoufle sur le fond,  
l'encornet vit quand à lui en pleine eau. Il est donc  
essentiellement pêché au chalut.

Saisonnalité | Jan | Feb | Mar | Avr | Mai | Juin | Juil | Aou | Sept | Oct | Nov | Dec

Absent | Basse saison | Moyenne saison | Haute saison

## Préparation :

Zester le citron.

Laver l'encornet, couper en rondelles de 5mm, faire macérer dans l'huile d'olive et le jus d'un 1/2 citron quelques minutes et sécher.

Paner avec de la farine, l'oeuf battu, la chapelure et frire dans l'huile jusqu'à une légère coloration, retirer sur un papier absorbant et assaisonner.

Eplucher les pommes, couper en brunoise (petits dés), faire revenir au beurre avec quelques zestes de citron, le jus d'un 1/2 citron et cuire 8 mm.

Dans une casserole, faire caraméliser le miel, retirer du feu et rajouter le xérès, le vinaigre balsamique, la sauce soja, laisser réduire, ajouter le jus de viande et laisser réduire encore pour obtenir une sauce épaisse.

Dans l'assiette, faire un rectangle de chutney, disposer dessus les rouelles et à côté 2 traits de sauce.



+ 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)

