



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Congre
sauce armoricaine



Congre

sauce armoricaine

Recette à préparer en 55 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau, blogeuse à Caen (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

4 darnes de congre
500 g d'étrilles
1 oignon et 2 gousses d'ail
800 g de tomates concassées en conserve
1 carotte et 1 bouquet garni
1 cuillère à café de concentré de tomate
2 cl de cognac et 15 cl de vin blanc sec
75 cl de fumet de poisson
30 g de beurre
30 g de farine
1 pincée de sucre, sel et poivre
1 filet d'huile d'olive

Congre

Conger conger



Le Congre passe ses journées terre dans un trou, d'où il sort pour capturer ses proies. C'est à ce moment là qu'il est pêché au chalut, mais aussi à la palangre, une pêche traditionnelle de l'Est du Cotentin.

Saisonnalité :

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juli	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Réaliser un beurre manié en mélangeant la farine et le beurre ramolli dans un bol et réserver au frais.

Ciseler l'oignon, hacher l'ail et couper la carotte en rondelles.

Couper les étrilles en deux et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail. Faire rissoler et ajouter le bouquet garni. Assaisonner de sel, poivre et sucre. Verser le cognac et flamber. Verser ensuite le vin blanc et porter à ébullition pour faire évaporer l'alcool.

Incorporer le concentré de tomates, les tomates concassées et le fumet de poisson. Ajouter les darnes de congre et couvrir. Faire mijoter 20 minutes.

Sortir les morceaux de poisson de la cocotte et filtrer la sauce. Remettre le liquide dans la cocotte et chauffer sur feu doux. Ajouter le beurre manié pour épaissir puis remettre le congre dans la sauce. Servir chaud.

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,
des conseils de préparation,
de cuisson, de conservation,
des infos nutritionnelles...

A GAGNER
LIVRES
recettes



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

