



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Craquant de Grondin Rouge et rémoulade de pommes



Craquant de Grondin Rouge et rémoulade de pommes

Recette à préparer en 35 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Philippe LALLIER, Restaurant
La Chaîne d'Or à Les Andelys (27)

Ingrédients pour 4 pers. :

8 filets de grondin rouge (peut-être
remplacé par du grondin perlou)
2 pommes reinette
100 g de mayonnaise
2 échalotes, 1 citron
100 g de beurre, 105 g de farine
8 g de sucre, 4 g de sel
15 cl de vinaigre blanc
4 g de sésame
ciboulette,
vinaigre de cidre, huile de tournesol

Grondin
rouge



Aspitriglia cuculus

Le grondin rouge doit son nom aux grognements qu'il émet. On le pêche au chalut sur les fonds sableux où, à l'aide de 3 rayons libres de ses nageoires pectorales, il recherche ses proies, en "marchant".

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent												
Bonne saison												
Moyenne saison												
Haute saison												

Préparation :

Mélanger le vinaigre blanc, le sel, et le sucre. Ajouter la farine, le beurre fondu, mélanger pour obtenir une pâte homogène et bien liquide, ajouter le sésame. Sur une plaque anti-adhésive, verser des cuillères à café du mélange, étaler avec le doigt pour obtenir 12 tuiles et cuire au four 15 min à 190°.

Poêler 2 min les filets de grondin de chaque côté à l'huile de tournesol et laisser refroidir. Laver et évider les pommes, couper en julienne (fin bâtonnet), ajouter un 1/2 jus de citron, assaisonner et mélanger avec une cuillère à café de mayonnaise.

Ciseler la ciboulette, éplucher et ciseler l'échalote. Ecraser les filets de grondin, ajouter la ciboulette, un 1/2 jus de citron, l'échalote, le reste de mayonnaise et assaisonner.

Réaliser une vinaigrette avec du vinaigre de cidre, de l'huile de tournesol et un peu de brunoise (petit dé) de pomme.

Avec un emporte pièce, tasser la rémoulade de pomme, poser une tuile, le mélange de grondin, une tuile et le mélange de grondin. Décorer avec le vinaigre de cidre.

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

