



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

## Maquereau grillé en bruschetta



# Maquereau grillé en bruschetta

Recette à préparer en 10 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogeuse à Caen (14)

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 maquereaux (peut-être remplacé par du hareng)
- 4 tranches de pain de campagne
- 2 tomates moyennes
- 10 olives noires dénoyautées
- 1 petite poignée de roquette
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

## Maquereau



### Scomber scombrus

Le Maquereau est un poisson vélocé, qui vit en pleine eau. Face aux côtes du Calvados et en particulier depuis Trouville, il est traditionnellement pêché avec un chalut pélagique. Fragile, il est de suite débarqué et glacé !

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

## Préparation :

Inciser les tomates et les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 sec. Les plonger dans un saladier d'eau glacée puis les peler. Couper en deux, ôter les pépins et couper la chair en dés.

Mélanger dans un saladier les tomates, les olives hachées, un filet d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

Lever les filets de maquereaux, les laver et les éponger avec du papier absorbant. Les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau puis les couper en biseau. Les placer sur une plaque à pâtisserie et les passer sous le grill du four pendant 5 minutes.

Faire griller les tranches de pain de chaque côté puis les frotter avec la gousse d'ail. Garnir avec les tomates, quelques feuilles de roquette et les morceaux de maquereaux grillés. Servir sans attendre.

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://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](mailto:lettre@nfm.fr)

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



Crédit photo : NFM - Orey Editions