



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Maquereaux mi-cuits marmelade de pommes de terre aux noix



La marque des produits
de la pêche française

Maquereaux mi-cuits

marmelade de pommes de terre aux noixettes

Recette à préparer en 35 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Pascal GOS et Fatima RESSE, Lycée Elisa LEMONNIER à Petit Quevilly (76)

Ingrédients pour 4 pers. :

8 filets de maquereau frais (ou hareng ou sardine)
500 g de pommes de terre
10 cl d'huile de colza
50 g de noixettes grillées concassées
persil plat,
chips de crevette,
pesto,
tomates confites,
zestes de citron confit
2 huîtres
2 citrons

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	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Cuire les pommes de terre, les refroidir, peler, écraser à la fourchette. Ajouter 5 cl d'huile de colza, le jus d'un citron et demi, les noixettes et du persil ciselé. Mélanger et assaisonner.

Ouvrir les huîtres, les décoquiller et mixer les chairs avec le jus d'un demi-citron, 5 cl d'huile de colza, passer au chinois et assaisonner.

Cuire les filets de maquereau sur un plat à four huilé 4 min à 100°C. A la sortie du four, assaisonner, ajouter une goutte de jus de citron et d'huile.

Au centre de chaque assiette, dresser la marmelade de pomme de terre en rectangle, un trait de coulis d'huître et de pesto de part et d'autre, les filets sur la marmelade, une tomate confite et un zeste sur chacun et des chips de crevette sur le côté.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PECHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE