



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable



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

Merlan au sabayon de cidre



Merlan au sabayon de cidre

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de M. KERLOC'H, Lycée Robert de Mortain

Ingrédients pour 4 pers. :

4 filets de merlan (ou tacaud ou égéfin)
2 cuillères à soupe de farine
huile d'olive
25 g de beurre A.O.C. d'Isigny
2 carottes de Créances
2 courgettes
½ céleri rave
2 jaunes d'oeufs
2 verres de cidre doux
1 cuillerée de crème de Normandie
sel, poivre

Merlan



Merlangius merlangus

Il appartient à la grande famille des gadidés, avec ses cousins, le cabillaud, le lieu, le tacaud... Comme eux, il affectionne les eaux du littoral normand, où il est essentiellement capturé au chalut de fond.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

Préparation :

Passer les légumes à la mandoline afin de leur donner une forme de tagliatelles, les cuire à la vapeur et après égouttage, les faire revenir dans un peu de beurre.

Saler et poivrer les filets de merlan et les poêler dans le mélange huile et beurre.

Dans un cul-de-poule, ajouter aux jaunes d'oeufs un verre de cidre réduit de moitié, et monter le sabayon sur feu doux.

En fin de cuisson, ajouter le reste du cidre pour obtenir la consistance souhaitée et un filet de vinaigre de cidre.

Hors cuisson, ajouter une cuillère de crème fraîche.

Dresser le filet à côté des tagliatelles de légumes et un cordon de sauce.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

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

