



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

