



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Plie

à l'andouille, beurre blanc au cidre




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Plie beurre blanc au cidre

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Giovanni BOULLEAUX, Restaurant Les Pieds dans le Plat à Avranches

Ingrédients pour 4 pers. :

4 filets de plie (peut-être remplacé par de la sole, de la sole blonde, de la limande sole ou de la limande franche)

100 g de pommes de terre

100 g de betterave

100 g d'andouille de Vire

50 cl de cidre du Cotentin

30 g d'échalote

20 cl de crème liquide

200 g de beurre

persil

Plie ou
Carrelet



Pleuronectes platessa

Fréquente en Atlantique nord-est jusqu'en Méditerranée, la plie est très reconnaissable à ses points orangés. En Normandie, elle affectionne l'est du Cotentin, où elle se régale des fameuses Moules de Barfleur.

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 à l'eau salée, les éplucher et tailler en dés ainsi que l'andouille et la betterave.

Mélanger avec le persil haché.

Eplucher et ciseler les échalotes, mettre dans une casserole avec le cidre, faire réduire presque à sec, ajouter la crème liquide, faire réduire et incorporer le beurre bien froid en petits morceaux.

Chauffer une poêle avec de l'huile, placer les filets de plie côté peau, assaisonner et cuire 2 min à feu doux.

Chauffer le mélange pomme de terre, andouille, betterave 5 min à 180°C. Dresser en cercle dans l'assiette, placer la plie dessus et le beurre blanc à côté.



+ 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

