



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Tacaud farci
aux petits légumes



Tacaud farci aux petits légumes

Recette à préparer en 45 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogueuse à Caen (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

2 tacauds (peut-être remplacé par du merlan ou de l'églefin)

1/4 de céleri-rave

1 fenouil et 1 carotte

1 oignon et 2 gousses d'ail

1 poignée de petits pois frais écosés

1 filet d'huile d'olive

15 cl de vin blanc sec

sel et poivre

1 branche de thym séché

Tacaud

Trisopterus luscus



Petit cousin du merlan, le tacaud est très fréquent dans les eaux de Normandie. On le pêche au chalut, autour des zones rocheuses et des épaves de la 2nde guerre mondiale, qui jalonnent nos fonds marins.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Juil	Aoû	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent												
Bonne saison												
Moyenne saison												
Haute saison												

Préparation :

Couper le céleri, la carotte et le fenouil en brunoise.

Faire revenir l'échalote ciselée avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail haché puis les légumes en brunoise ainsi que les petits pois. Assaisonner de sel, poivre et thym.

Mélanger et faire dorer 5 minutes, puis mouiller avec le vin blanc. Faire réduire le liquide de moitié et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180°C.

Lever les filets de tacaud puis saler et poivrer l'intérieur. Farcir avec un peu de légumes puis refermer comme un sandwich. Attacher le poisson avec de la ficelle et disposer dans un plat allant au four. Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive sur chaque tacaud et enfourner pour 20 minutes.

Servir chaud.

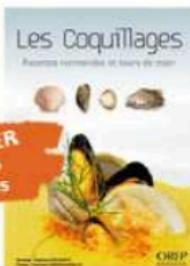
www.normandiefraicheurmer.fr

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**



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

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

