



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

Accras de Tacaud citron et piment



Accras de Tacaud

citron et piment

Recette à préparer en 3 heures

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Michel Bruneau, Conseiller culinaire à Caen

Ingrédients pour 4 pers. :

4 filets de Tacaud désarêtés de 120 à 150 g
(peut-être remplacé par du merlan ou de l'églefin)
1 ou 2 citrons non traités
120 g de farine
1 gros oignon rouge
1 gousse d'ail
1 verre de lait
1 gros œuf
1 pincée de piment
sel et poivre du moulin

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 2^{de} guerre mondiale, qui jalonnent nos fonds marins.

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

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Hacher l'ail et l'oignon, presser le jus de citron et couper grossièrement les filets de tacaud. Mélanger le tout et laisser ainsi mariner 2 heures au frais.

Piler au mortier le poisson et mixer un peu les autres ingrédients de cette marinade.

Délayer à part la farine le lait et l'œuf, y mélanger délicatement tous les éléments pilés et mettre au frais.

Chauffer votre huile de friture à 180°C et y plonger 2 à 3 min de petits tas de cette pâte.

Cuire ainsi par petites quantités tous vos accras.

Une fois les accras cuits, les égoutter et les éponger sur un papier absorbant.

Servir à l'apéritif ou accompagné d'une salade ou d'une petite sauce tomate épicée.

Astuce : maintenir les premiers accras cuits dans un four tiède, pour pouvoir les servir tous ensemble



+ 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