



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Papillote de Grandin Rouge, au thym citronné



Papillote de Grandin Rouge, au thym citronné

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Jérémy SAVOYE, Manoir de la Poterie à Criqueboeuf (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

8 filets de grandin rouge
(peut être remplacé par du grandin perlon)
1 courgette
2 carottes
1 oignon
1 citron
60 g de vermicelle étoilé
20 g de beurre
thym, citron, curry

Grandin
rouge



Aspitrigia cuculus

Le grandin rouge doit son nom aux grognements qu'il émet. On le pêche au chalut sur les fonds sableux où, à l'aide de 3 rayons libres de ses nageoires pectorales, il recherche ses proies, en "marchant".

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

Préparation :

Eplucher et découper en brunoise la courgette, les carottes et l'oignon.
Poêler au beurre 10 min, assaisonner et ajouter le curry.
Déposer 2 filets de grandin rouge sur une feuille de papier sulfurisé, assaisonner.
Ajouter une branche de thym, un peu de jus de citron et refermer les papillotes.
Cuire au four 15-20 min à 140°C.
Cuire le vermicelle à l'eau salée, égoutter et mélanger avec les légumes au curry.
Ouvrir la papillote dans l'assiette et servir avec l'accompagnement bien chaud.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général
De Gaulle - BP n°27
14520 PORT EN BESSIN
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,
des conseils de préparation,
de cuisson, de conservation,
les bienfaits nutritionnels, ... , pour
+ 50 poissons, coquillages et crustacés !



Crédit photo : NFM - Orep Editions



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

