



NORMANDIE

DORADE GRISE AUX GRAINES DE CUMIN

Le plein d'énergie dans votre assiette !



La marque des produits
de la pêche française

DORADE GRISE

AUX GRAINES DE CUMIN



POISSON BON PLAN !

Moins connue que sa cousine, la Daurade royale, elle n'a pourtant rien à lui envier. Bon marché, quasi disponible toute l'année, sa chair blanche et savoureuse au goût subtilement iodé se prête à 1000 et une préparations culinaires. Issue d'une pêche responsable, sa taille minimale de capture est de 23 cm ! Avec 1.700 T / pêchées an, la Dorade grise en provenance des côtes normandes représente 60% des captures françaises.

MERCI À LAURENT BLANCHARD
RESTAURANT IN SITU À ROUEN (76)
POUR SA RECETTE !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

4 filets de Dorade grise

- 1 chou-fleur
- 40 cl de crème liquide
- 40 cl de lait de coco
- 1 bâton de citronnelle
- 1 échalote
- 100 gr de noix de pécan
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Disposer les filets de Dorade grise sur une plaque de cuisson. Assaisonner les de sel, poivre et graines de cumin. Faire cuire au four à 180° pendant 7 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire dans un faitout le chou-fleur coupé en petits morceaux dans le lait de coco et la crème. Une fois la cuisson terminée, égoutter votre chou-fleur en récupérant le mélange crème, lait de coco et mixer. Mélanger avec les noix de pécan émincées. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Dans une casserole, faire revenir une échalote ciselée et le bâton de citronnelle en petits morceaux. Incorporer le mélange lait de coco et crème qui a servi à cuire le chou-fleur. Passer à l'écumoire. Saler, poivrer. Emulsionner le tout à l'aide d'un mixer.

Dans une assiette, servir la purée de chou-fleur. Verser dessus la crème lait de coco avant de disposer le filet de dorade grise. Parsemer de noix de pécan concassées et quelques râpes de chou-fleur cru.



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

+ 600 recettes

et conseils de préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons,
coquillages et crustacés sur

www.nfm.fr

GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

