



NORMANDIE

# PARMENTIER D'EMISOLE

Vos enfants en (re)demandent

... Tellement c'est bon !



La marque des produits  
de la pêche française

# PARMENTIER D'EMISSOLE



MERCI À **CLÉMENT CHARLOT**,  
RESTAURANT **FRAGMENT À CAEN (14)**  
POUR SA RECETTE !

## INGRÉDIENTS (4 PERS.)

### 150 g d'Emissole (ou roussette)

- 120 gr de carottes
- 25 gr pommes de terre
- 25 gr tomates séchées
- 25 gr de beurre
- 1 oignon
- 40 gr de graines  
(tournesol, courge...)



## POISSON BON PLAN !

Comme la Roussette et le Hâ, l'Emissole appartient à la famille de ces petits requins très présents sur les côtes normandes. 1.400 t sont débarquées chaque année principalement dans les ports de Cherbourg, Port-en-Bessin et Dieppe. Vendue le plus souvent sans la peau pour être prête à emploi, il est plus facile de la repérer sur l'étal de votre poissonnier sous le terme de Saumonette... Un poisson idéal pour régaler petits (... et grands !) car sans arête ! Demandez-le à votre poissonnier !

## PRÉPARATION

Pocher le poisson 5 à 8 minutes dans un bouillon de légumes légèrement salé.

Cuire en purée les carottes et pommes de terre. Mixer avec le beurre froid et la moitié de la crème.

Couper en petits dés une carotte et un oignon puis les faire revenir. Mélanger avec le poisson légèrement émietté et les tomates séchées coupées en 5 ainsi que le reste de crème. Mixer grossièrement les graines.

Au fond d'un plat, répartir le poisson puis le recouvrir avec la puré et les graines. Faire cuire à 180° pendant 7mn.



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](http://www.nfm.fr)

GROUPEMENT DES  
PÊCHEURS, CRIEES  
ET MAREYEURS  
DE NORMANDIE

