



NORMANDIE

TACAUD FAÇON BURGER

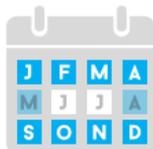
Pour réconcilier vos ados avec le poisson !



La marque des produits
de la pêche française

TACAUD FAÇON BURGER

 00 : 30

 € € €


MERCI À **HUGO GENTY**, CHEF DU RESTAURANT **LE PETIT JARDIN À PORT-EN-BESSIN (14)** POUR SA RECETTE !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

Galette de tacaud

6 filets de tacaud sans peau

1 oignon rouge haché
75 ml de chapelure
1 oeuf légèrement battu
30 gr de persil plat ciselé
30 gr de mayonnaise
½ citron jaune pressé
Sel poivre

Mayonnaise au câpres

180 gr de mayonnaise
(si possible maison)
Le jus d'un citron jaune
20 gr de câpres hâchées
1 petite gousse d'ail hâchée
1 pincée de piment d'Espelette
4 pains à hamburger
6 feuilles de laitue
12 longues tranches fines de concombre

POISSON BON PLAN !

Fan de cabillaud ou de lieu ? Adoptez le tacaud ! Issu de la même famille (les Gadidés), il est tout aussi bon et surtout moins cher ! Abondant sur les côtes normandes, ses pratiques de pêche se sont nettement améliorées : marées courtes, meilleure conservation à bord, ... En Normandie, qui fournit 42% des captures françaises, on le surnomme : la Gode. Demandez-le à votre poissonnier !

PRÉPARATION

Faire cuire les filets de tacaud au court bouillon pendant 2 mn. Laisser refroidir puis émietter dans une assiette la chair de poisson.

Pendant ce temps, réaliser votre mayonnaise aux câpres en mélangeant tous les ingrédients dans un bol. Réserver au réfrigérateur.

Galettes de Tacaud. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter de la chapelure au besoin pour raffermir la préparation. Saler et poivrer. Façonner la préparation en 4 galettes, puis les faire cuire à la poêle avec de l'huile d'olive 5 à 6 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, griller les pains burger au four à 180°C pendant 3 à 4 min pour qu'ils soient bien dorés. Tartiner l'intérieur des pains de mayonnaise aux câpres. Déposer la laitue puis les galettes sur la base des pains. Garnir de tranches de concombre et d'oignons rouges.



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

