



NORMANDIE

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

CEVICHE DE DORADE GRISE



Suivez la pêche française



00 : 45

Dorade grise . *Spondyliosoma cantharus*

Si vous étiez «locavore» et avide de poissons, en voilà un qui pourrait bien vous (re)donner le sourire ! Typiquement normand, la Dorade grise, appelée aussi griset, pillonneau ou brème, est aussi bonne pour la santé (poisson maigre) que pour le porte monnaie ! Dotée d'une chair fine et délicate avec une belle qualité gustative, elle n'a rien à envier à sa cousine, la Daurade royale. Quasi disponible toute l'année, elle est pêchée au chalut pélagique (entre deux eaux) et en «bœuf», soit en chalutage par deux bateaux. Sa taille minimale de capture est de 23 cm.

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- . 2 filets de **Dorade grise**
- . 25 cl de jus de citron vert
- . 1 oignon rouge
- . 1 gousse d'ail
- . 2 oranges
- . 1 pomelo
- . 1 bouquet de coriandre
- . 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- . Sel
- . Poivre

PRÉPARATION

- 1.** Emincer l'oignon rouge et le faire mariner avec 1 cuillère à café de sel pendant 15 min, puis l'égoutter. Peler les agrumes à vif et prélever les suprêmes.
- 2.** Couper les filets de dorade en morceaux.
- 3.** Les mettre dans un saladier avec l'oignon rouge, les agrumes, l'ail pressé, le jus de citron, sel et poivre. Mélanger et laisser mariner 45 minutes au frais. Servir bien frais avec un peu de coriandre et l'huile d'olive.

A TABLE !

Quasi disponible toute l'année, la Dorade grise convient aussi bien pour des menus detox ou régime, comme ici crue, marinée aux agrumes, (à condition d'être bien fraîche), que cuite en croûte de sel, pochée au four (15mn à 180°) ou au grill pour des BBQ d'été ! Dans tous les cas, celle-ci doit être au préalable vidée et écaillée. N'hésitez pas non plus à la demander en filets à votre poissonnier !

Associations : pamplemousses, citron, basilic, coriandre, courgette, céleri, lait de coco.



Retrouvez plus de 600 recettes et conseils de préparation sur www.nfm.fr

