



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Dorade grise marinée aux parfums d'azur



PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Dorade grise marinée aux parfums d'azur

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Guillaume Thuillier de l'Auberge le John Steele à Sainte Mère (50)

Ingrédients pour 4 pers. :

1 dorade grise de 500 g (ou du bar, de la daurade royale ou du mulet)

le jus d'un citron vert

5 cl d'huile d'olive

5 cl d'huile aromatisée à l'orange sanguine

moutarde à l'ancienne

pistou (basilic, gros sel, ail, huile d'olive, pignon de pin et parmesan)

sel, poivre du moulin, sucre

Dorade grise



Spondyliosoma cantharus

La Dorade grise ou Griset est un poisson emblématique de Normandie, l'ère région européenne de pêche pour cette espèce. Elle y est essentiellement pêchée au chalut pélagique en boeuf, c'est à dire tiré par deux bateaux !

Saisonnalité

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

La marinade : Dans un saladier, presser le jus de citron, ajouter sel, poivre, moutarde. Faire dissoudre le sel et le poivre. Ajouter les 2 huiles progressivement, le pistou et le sucre.

Détailler votre filet de dorade en fines tranches quasi transparentes. Sur votre plat de service, étaler à l'aide d'un pinceau un peu de marinade. Ajouter vos fines tranches de dorade, rajouter la marinade, du sel, poivre du moulin et fines herbes à votre convenance. Laisser mariner 2 heures au réfrigérateur.

Suggestion : Peut être servi accompagné de salade de mesclun, roquette ou mâche selon la saison ou votre goût personnel ou bien sur des tranches de pain toastées avec du beurre salé ou doux ou avec de la tapenade (olives noires, huile d'olive).



+ 600 recettes et conseils préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PECHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE