



NORMANDIE

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

Hareng sauce Thai

Pommes de terre au lait de coco



La marque des produits
de la pêche française



Hareng sauce thaï

Pommes de terre au lait de coco

Durée : 45 mn

Difficulté

Budget : faible

Une création d'Anthony Dalton, restaurant **Le Barbican à Fécamp (76)**

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 harengs

500 g de pommes de terre

250 g de lait de coco

2 oignons rouge

10 g de gingembre

1 cuillère à café de sauce piment Thaï

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 barquette de tomates cerise

Feuilles de coriandre fraîche

1 citron vert

Préparation

Eplucher les pommes de terre et les cuire dans un grand volume d'eau salée. Les égoutter. Réserver.

Sauce thaï. Tailler tous les légumes en brunoise (oignons, poivrons, tomates cerise). Incorporer le jus et les zestes d'un citron vert, 1 cuillère de sauce piment thaï, quelques feuilles de coriandre fraîche, sel/poivre, mélanger l'ensemble.

Dans une grande casserole, réchauffer les pommes de terre dans le lait de coco. Faire revenir les harengs (côté peau) à la poêle dans un peu d'huile d'olive puis terminer la cuisson au beurre.

Dans une assiette, dresser vos harengs et les napper de la sauce thaï.

Servir avec les pommes de terre au lait de coco.

Astuce : pour plus de saveurs, préparer votre sauce Thaï la veille. Filmer et laisser une nuit complète au réfrigérateur.

BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

Diététique, facile à cuisiner et surtout « bon marché », une espèce à consommer sans modération.



Hareng
Clupea harengus

Le Hareng est emblématique de Normandie et surtout de Fécamp, où il est pêché depuis le XII^{ème} siècle. La pêcherie au chalut pélagique des pêcheurs du FROM Nord est certifiée Pêche Durable depuis 2015 !

Saisonnalité	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jul	Août	Sept	Oct	Nov	Dec
	Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison								

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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

