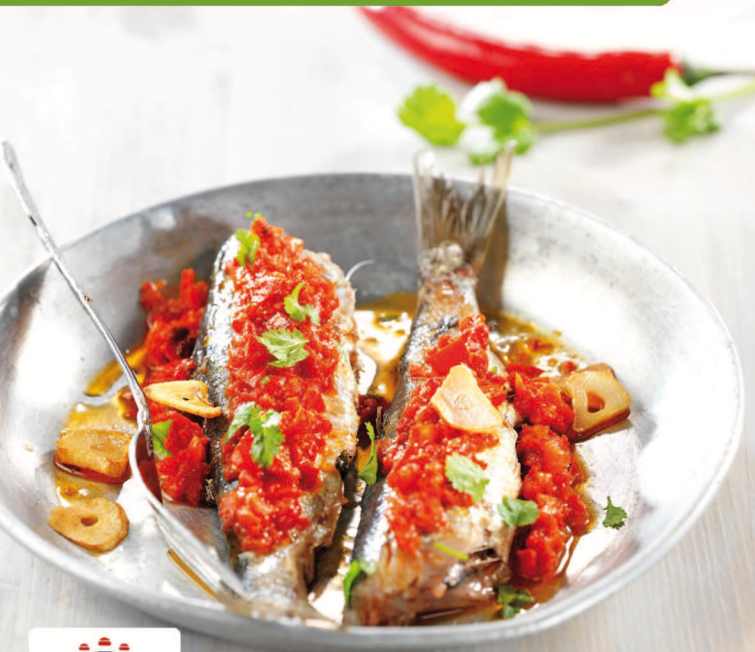




nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Harengs en sauce épicée



La marque des produits
de la pêche française

Harengs en sauce épiciée

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette et photo de PAVILLON FRANCE

Ingrédients pour 4 pers. :

4 harengs étêtés et vidés
4 gousses d'ail tranchées
2 échalotes émincées
1 citron
25 g de gingembre frais finement émincé
120 g de pulpe de tomates
1 demi cc de piment de Cayenne
1 demi cc de cumin
3 brins de coriandre ciselée
3 cs d'huile d'olive
sel et poivre

Hareng

*Clupea
harengus*



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

Saisonnalité | Jan | **Fev** | Mar | Avr | Mai | Juin | **Juil** | **Aou** | **Sept** | Oct | Nov | Dec

Absent | Basse saison | **Moyenne saison** | Haute saison

Préparation :

Faire frire dans une poêle avec 1 cuillère d'huile, l'ail et les échalotes. Retirer et réserver.
Dans la même poêle, ajouter 2 cuillères d'huile, mettre le poisson et le griller recto et verso.

Saler, poivrer, retirer et réserver.

Déglacer la poêle avec le jus de citron, ajouter la pulpe de tomates, l'ail et les échalotes, le piment, le cumin, le gingembre et la moitié de coriandre.

Mettre les harengs et chauffer le tout quelques minutes.

Déposer les harengs dans un plat de service, napper de sauce et parsemer du reste de coriandre.



+ 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