



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Cassolette de Tacaud,
sur fondue de poireaux et sa crème au cidre



Cassolette de Tacaud, sur fondue de poireaux et sa crème au cidre

Recette à préparer en 60 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Jérémy SAVOYE, Manoir de la Poterie à Criqueboeuf (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

560 g de filet de tacaud
(peut être remplacé par du merlan,
ou de l'églefin)
120 g de poireaux
20 cl de crème liquide
chapelure, sel, poivre
4 cl de cidre brut
beurre doux

Tacaud



Trisopterus luscus

Petit cousin du merlan, le tacaud est très fréquent dans les eaux de Normandie. On le pêche au chalut, autour des zones rocheuses et des épaves de la 2nde guerre mondiale, qui jalonnent nos fonds marins.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

Préparation :

Réduire le cidre de moitié dans une casserole à feu vif.
Préparer la fondue de poireaux dans une casserole avec du beurre, du sel et du poivre.
Garnir les cassolettes de la fondue de poireaux
Déposer les filets de tacaud désarêtés sur la fondue de poireaux.
Ajouter la crème à la réduction du cidre, assaisonner, verser dans les cassolettes.
Saupoudrer de chapelure.
Mettre au four préchauffé, 15 min à 180 °C



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général
De Gaulle - BP n°27
14520 PORT EN BESSIN
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,
des conseils de préparation,
de cuisson, de conservation,
les bienfaits nutritionnels, ... , pour
+ 50 poissons, coquillages et crustacés !



Crédit photo : NFM - Orep Editions



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

