

# TAJINE DE CONGRE

Un plat revigorant !



# TAJINE DE CONGRE

 00 : 45 |  | € € €

MERCI À **OLIVIER BRIAND,**  
RESTAURANT **TY GIBUS À**  
**CAEN (14) POUR SA RECETTE !**

## INGRÉDIENTS (4 PERS.)

### 4 tranches épaisses de Congre

- 1 gros oignon
- 4 petites pommes de terre
- 4 petites carottes
- 4 petits navets
- 1 poireau (le fût coupé en 4)
- ¼ de chou-fleur
- 1 bâton de Citronnelle hachée
- 1 bouteille de cidre (sec)
- 50 gr de Gingembre frais
- 1 citron
- 1 orange
- 20 gr d'algues déshydratées  
(Option)
- Persil plat et coriandre
- 50 gr de graines de courge  
et tournesol
- 50 gr de beurre frais
- Huile de colza de Normandie
- Sel, poivre du moulin



### POISSON BON PLAN !

Dôté d'une chair ferme, le congre est, malgré les apparences, un allié en cuisine. Commercialisé le plus souvent en darnes, sa tête et sa queue (là où il est plus fréquent de trouver des arêtes), peuvent aussi servir à faire des soupes ou des terrines. Pêché le plus souvent à la palangre, ses ports de prédilection sont Cherbourg et Le Tréport.

## PRÉPARATION

Réaliser le bouillon avec les épluchures des légumes, le cidre, le gingembre, la citronnelle, les queues d'herbes, dans 50 cl d'eau. Porter le tout à ébullition 10 mn, puis laisser infuser à couvert 30 mn. Filtrer et réserver.

Faire cuire les carottes, les navets, les poireaux, les pommes de terre dans le bouillon à feu doux. Réserver.

Tailler l'oignon en tranches épaisses et les poêler dans un peu d'huile de colza. Poêler les darnes de congre recto/verso dans un peu d'huile de colza, puis mouiller avec le bouillon et cuire à feu doux 10 minutes.

Râper le chou-fleur afin d'obtenir une semoule fine, puis incorporer les algues, les graines, le jus de citron et les zestes, les épices, assaisonner en sel et poivre. Réduire le bouillon de moitié, puis ajouter le jus d'orange et le beurre et mixer fortement pour émulsionner. Assaisonner.

**Dressage.** Déposer quelques tranches d'oignons dans chaque assiette creuse. Poser dessus les darnes de congre et verser une grosse louche de bouillon. Servir avec la semoule de chou-fleur crue. Répartir les légumes de façon harmonieuse.



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

**+ 600 recettes**

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

**www.nfm.fr**

GROUPEMENT DES  
PÊCHEURS, CRIEES  
ET MAREYEURS  
DE NORMANDIE

