



NORMANDIE

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

Roulade de Roussette à la framboise, purée de courgette verte



Roulade de roussette

à la framboise, purée de courgette vertes

Durée : 60 mn
Difficulté 
Budget : moyen

Une création de Pierre Caillet, restaurant Le Bec Cauchois à Valmont (76)

Ingrédients (pour 4 personnes)

3 petites Roussettes pelées
250 g de coulis de framboise
50 g de framboises déshydratées

Bouillon de pochage

15 g gros sel de Guérande
1 bouquet garni
2 belles branches de coriandre
2 belles branches de basilic
1 cuil. à café de poivre en grains

Purée de courgette vertes

800 g courgettes vertes
250 g oignons jaunes
5g ail frais
75 g huile d'olive
Sel et poivre blanc

Préparation

Dans un grand faitout, rassembler tous les ingrédients et porter à ébullition. Plonger les roussettes dans le bouillon, couvrir et laisser refroidir doucement. Egoutter les roussettes avant de retirer les cartilages et les arêtes du ventre. Poser les filets sur du film alimentaire et étaler dessus votre coulis de framboise. Assaisonner puis rouler le tout dans le film alimentaire pour réaliser un boudin régulier. Piquer le rouleau avec une fine aiguille pour retirer les bulles d'air. Cuire 5 minutes au four à 90°. Détailler en cylindres au moment puis servir froid ou tiédie selon les goûts.

Purée de courgettes vertes. Cuire les peaux de courgette à l'eau bouillante salée. Refroidir à l'eau glacée et égoutter. Conserver le jus d'égouttage. Faire suer les oignons émincés finement à l'huile d'olive avec l'ail haché. Ajouter ensuite les courgettes taillées en morceaux. Assaisonner grossièrement puis cuire le tout à couvert 15 minutes à frémissement. Mixer le tout en ajoutant les peaux de courgettes cuites, le jus d'égouttage jusqu'à obtenir votre purée.

Dresser un trait épais de purée de courgette dans le fond de l'assiette. Déposer au centre un cylindre de roussette. Saupoudrer avec parcimonie de framboises déshydratées. Terminer avec quelques petites feuilles de basilic et pluches de coriandre, et enfin quelques points de coulis de framboise.

BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

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

Roussette / Saumonette

Scyliorhinus spp.



En Normandie, la petite roussette est pêchée en abondance, essentiellement au chalut de fond. Comme beaucoup de petites requins, elle porte le nom de saumonette, une fois étêtée et pelée !

Saisonnalité	Jan	Fev	Mars	Avr	Mai	Juin	Juillet	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

