



**nfm**  
**NORMANDIE**  
**FRAICHEUR MER**  
Pour une pêche responsable

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

Dos de Cabillaud au fenouil,  
poires et céleri fritt



# Dos de Cabillaud au fenouil, poires et céleri frit

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Ghislain MONCHAUX, Restaurant La Bruyère à Jobourg (50)

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 4 pavés de cabillaud  
(ce poisson peut-être remplacé par du lieu jaune, ou de la lingue)
- 4 bulbes de fenouil
- 2 poires
- 1 petite boule de céleri rave
- poivre de séchouan
- sel

## Morue ou Cabillaud

### Gadus morhua

Le cabillaud est un des poissons les plus connus, si ce n'est le plus connu !

En Normandie, il est essentiellement pêché au chalut, mais aussi au filet et plus rarement à la ligne.



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

## Préparation :

Emincer finement le fenouil et le faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Assaisonner avec le poivre de séchouan et saler.

A mi-cuisson, ajouter les poires émincées et laisser compoter une dizaine de minutes.

Peler le céleri rave, le tailler et le frire.

Cuire les pavés de cabillaud à la poêle.

Déposer la compotée de fenouil au centre de votre assiette, le cabillaud dessus et le céleri frit.



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 !

**+ GAGNER  
1 LIVRE  
recettes**



Crédit photo : NFM - Orep Editions



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

