



CONSEILS CULINAIRES C2 LA CUISINE - NORMANDIE FRAICHEUR MER POISSONS BONS PLANS NORMANDS



LES CONSEILS ET ASTUCES GENERAUX

L'approvisionnement en poissons bons plans normands

Voir fiche Conseil et Présentation PPT de Normandie Fraicheur Mer

La saisonnalité des espèces

La plupart des espèces de poissons bons plans proposées ci-après sont disponibles tout au long de l'année, mais savoir cibler les moments de plus forte saisonnalité, c'est pouvoir bénéficier de prix encore plus attractifs et parfois pouvoir accéder à des poissons plus « nobles ». C'est aussi un bon moyen de varier la proposition de poissons bons plans.

L'incitation à la consommation :

Lorsqu'un poisson a un visuel, une texture peu incitative à la consommation, l'apport d'un crumble cuit préalablement permet de masquer ces problématiques, apporter une texture nouvelle tout en conservant le goût original du produit, de la recette. C'est aussi l'idée de l'astuce rissolage proposée à la suite pour la roussette et l'émissole

Il ne faut pas hésiter à proposer des recettes « tendance », un peu exotiques, ..., ou qui incitent au voyage et donner de l'attractivité via les intitulés des recettes. Voir exemples ci-après : Tacaud « Norman sweet and sour », Dorade à la mexicaine ...

Pour rendre plus attractif la proposition de plat de Poissons Bons Plans normands, il est possible de télécharger des informations sur les espèces sur les pages du site internet de Normandie Fraicheur Mer et de les afficher à l'entrée de la cantine. <https://www.normandiefraicheurmer.fr>

The screenshot shows the website interface for 'NORMANDIE FRAICHEUR MER'. At the top, there's a search bar with 'Que cherchez-vous?' and a 'CHERCHER' button. Below the search bar, there are navigation tabs: 'LA PÊCHE EN NORMANDIE', 'LES PRODUITS STARS', 'ET SI ON CUISINAIT?', and 'C'EST QUI NFM?'. The main content area features a large image of a Dorade grise (Spondyliosoma cantharus) with the text 'DORADE GRISE - Spondyliosoma cantharus'. To the right, there's a recipe card titled 'RECETTE DE DORADE GRISE À L'UNITÉ RAL MOUSSELINÉ DE CHOU FLEUR SAUCE ACIDULÉE'. The recipe card includes a difficulty level of 2 stars, a preparation time of 30 minutes, and a button to 'Toutes les recettes de ce produit'. Below the recipe card, there's a 'CONSEIL DE PRÉPARATION' section with an image of a hand holding a fish. At the bottom of the page, there's a call to action: 'Cliquez sur l'imprimante pour télécharger le contenu de la page espèce !' with a printer icon.

Vous pouvez aussi cliquer sur chacune des illustrations de poissons des pages suivantes pour y accéder directement

Les astuces anti-gaspillage :

S'agissant essentiellement de poissons de petites tailles, les poissons bons plans normands ne peuvent généralement pas être portionnés. Cela implique un service adapté « à la demande », ce qui est un bon moyen d'éviter le gaspillage alimentaire.

Le lendemain d'un service, les restes de poissons sans leurs sauces d'accompagnement, peuvent être servis en brandade, avec ajout de pommes de terre cuites, en rillettes ou encore en terrine ou pain de poisson accompagnés d'une salade, de tomates ou crudités à la vinaigrette.

> DORADE GRISE :

Poisson maigre

Saisonnalité : Octobre à février.

Présentation : entiers ou en filets avec peau



Astuce : En filet avec peau ou entière, c'est un poisson blanc délicat à cuire sans sur-cuisson.

Cuisson : Entière au four à 200°C : 20mn – En filet, à court mouillement ou avec garniture : 8mn.

Idées recettes :

- Dorade et sa sauce vierge : Dèc de tomates fraîches-basilic-huile d'olive-balsamique-sel/poivre.

- Dorade en marinade asiatique : Sauce soja-miel-gingembre frais-oignon ou cive-jus citron-lait de coco-sel/poivre. Réduction de la marinade après cuisson.

- Dorade à la mexicaine : Miel-ketchup-mélange 4 épices-mélange 5 baies-piment-sel. Mélange jus de citron/oignon/huile d'olive ou tranche de citron.



> GRONDIN ROUGE / GRONDIN PERLON :

Poisson maigre, le grondin perlon est aussi appelé tombe

Saisonnalité : Octobre à février.

Présentation : entiers ou en filets avec peau



Astuce : Le grondin a la chair ferme, il sèche et durcit s'il est trop cuit.

Cuisson : Au four à 180°C, entier à court-mouillement : 15 à 20mn – En filet avec garniture : 10mn.

Idées recettes :

- Filet de grondin façon tajine aux légumes d'hiver : Pommes de terre-chou-oignon-concentré tomate-ail-ras el hanout (ou cumin-safran-muscade-cannelle-graines de fenouil-sel/poivre.

- Grondin à l'espagnole : oignon-tomate pelée ou fraîche en saison-dés de chorizo-ail-vin blanc-sel/poivre.

- Grondin au cidre normand : oignon-échalote-cidre brut-thym-laurier-crème fraîche-sel/poivre.



> TACAUD / MERLAN :

Poissons maigres – cousins de l'églefin et du cabillaud

Saisonnalité : Septembre à avril.

Présentation : en filets

Astuce : Poissons délicats à la chair fragile et de taille de filets plus petite que ces cousins. Nécessite des sauces d'accompagnement douces, servies à part. Rouler les filets limite son éventuelle sur-cuisson.

Cuisson en filet : À l'anglaise : 3mn sur chaque face – Au four, à court mouillement ou avec garniture : 8mn maxi.

Idées recettes :

- Tacaud à l'italienne : En filet juste snacké-céleri-pomme granny suée-crème-parmesan- sel/poivre.

- Tacaud façon chermoula : Rôti puis ajout sauce chermoula : oignon-ail-piment-cannelle-cumin-coriandre-concentré tomate-persil-épices couscous-sel.

- Tacaud « Norman sweet and sour » : Marinade et cuisson au vinaigre cidre-oignon – sauce champignon-cidre-crème-sel/poivre.



> MAQUEREAU / HARENG / CHINCHARD :

Poissons gras cousins

Saisonnalité Maquereau : Juin à septembre

Saisonnalité Hareng : novembre à janvier

Présentation : entiers ou en filets

Astuce : Poissons à la chair fragile et au temps de cuisson limité. Ne pas « sur cuire » ce poisson afin d'éviter son dessèchement.

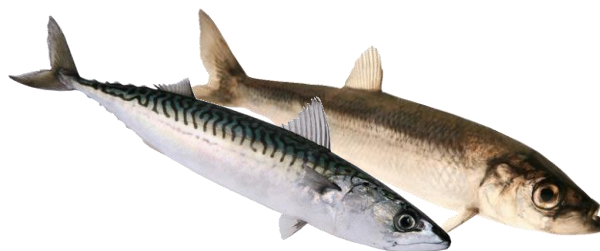
Cuisson selon grosseur : Grillé au four à 180°C : 8 à 10mn maxi - Au court-bouillon ou braisé à court mouillement : 12 à 15mn puis infusion 10mn avant service.

Idées recettes :

- Maquereau à la moutarde à l'ancienne : Échalote-vin blanc-sucre-fumet-crème-moutarde-sel/poivre-liaison légère éventuelle.

- Maquereau entier au four : Citron-ail-paprika-coriandre-sel/poivre.

- Maquereau façon mafé à l'africaine : Tomate pelée ou fraîche en saison-concentré tomate-beurre cacahuètes-oignon-épices chili ou 4 épices-citron-sel.



> RAIE BOUCLÉE:

Poisson maigre - 5 variétés de raies sont pêchées en Normandie

Saisonnalité : toute l'année (plus marquée été à hiver)

Présentation : entier ailes pelées



Astuce : Son odeur d'ammoniaque disparaît après rinçage dans une eau claire ou vinaigrée. Facile à lever une fois cuite et superposée, la raie s'accommode facilement froide en entrée.

Cuisson : Poché au court-bouillon : 12mn après reprise de l'ébullition – Au four à 200°C : 15 à 20mn.

Idées recettes :

- Aile de raie pelée, crème de pommes et céleri au cidre : Juliennes de granny céleri cuites au cidre- réduction du jus et crémer- Sel/poivre.
- Raie à la verdurette : Câpres-œufs durs hachés-vinaigre balsamique-huile d'olive et persil plat- Sel/poivre.
- Aile de raie à l'italienne : Ail-échalote-poivrons rouges-crème- Sel/poivre.



> PETITE ROUSSETTE / EMISSOLE TACHETEE :

Poissons maigres ressemblant à l'anguille (sans arêtes)

Saisonnalité : toute l'année (plus marquée été-automne)

Présentation : en saumonettes



Astuce : Idéalement, découper en tronçons, fariner la roussette avant cuisson et lui assurer une pré-cuisson pour la rissoler. Cela permet d'accroître sa tenue, d'éviter que la chair ne s'imprègne trop à la cuisson des jus et sauces et d'ajouter de l'attractivité visuelle et gustative au produit.

Cuisson : Au court-bouillon : 8 à 10mn – Préalablement rissolée : Braiser à court mouillement 6mn à four chaud à 180°C dans une base légèrement liquide.

Idées recettes :

- Roussette façon bouillabaisse : Poireau-oignon-ail-tomate pelée ou fraîche en saison-cayenne-safran-vin blanc-bouquet garni-sel/poivre.
- Roussette en croute d'herbes fraîches et panko : tronçons-farine-œuf-panko mélangé herbes fraîches-sel/poivre-20mn au four.
- Roussette façon matelote à la normande : Carotte-oignon-cidre-champignons frais-crème-sel/poivre.
- Émissole au poiré : Échalote-poiré-crème-liaison légère éventuelle-sel/poivre.
- Émissole à la persillade crémée : Oignon-ail-crème-persil- sel/poivre.
- Émissole à la sicilienne : Tomate pelée ou fraîche en saison-olive noire-ail-laurier-thym-romarin-câpres- sel/poivre.



Photo : NFM

> **CONGRE :**

Poisson maigre appelé aussi anguille de mer

Saisonnalité : Janvier à avril – Octobre à décembre.

Présentation : en tronçons

Astuce : Éviter la cuisson en darne ou avec sa peau qui est amère. Préférer la cuisson en cubes ou en longe. Sa chair ferme est équivalente à celle de la lotte, tant en texture que gustativement, ce qui permet de la cuisiner en sauce, tout en conservant une bonne tenue.

Cuisson : Au court-bouillon ou braisé à court mouillement : 12 à 15mn – Au four à 180°C : 15mn

Idées recettes :

- Congre façon bouillabaisse : Poireau-oignon-ail-tomate pelée-cayenne-safran-vin blanc-bouquet garni-sel/poivre.
- Congre coco curry : oignon-curry-lait coco-tomate pelée ou fraîche en saison-liaison légère éventuelle-sel/poivre.
- Congre façon matelote au cidre : Carotte-oignon-cidre-champignons frais-crème-sel/poivre.



> **ÉGLEFIN / LIEU JAUNE :**

Poissons maigres - Cousins du cabillaud

Saisonnalité Eglefin : Juin à novembre

Saisonnalité Lieu jaune : printemps

Présentation : en filets, pavés ou darnes

Astuce : Bien frais, ce poisson maigre a les qualités gustatives et la texture du cabillaud ou du merlan donc le cuisiner de la même façon. L'églefin fumé est appelé haddock.

Cuisson : À l'anglaise : 3mn sur chaque face - À court mouillement ou avec garniture : 10mn environ

Idées recettes :

- Églefin à l'espagnole : Tomate pelée ou fraîche en saison-poivron-oignon-vin blanc-ail-épices paëlla-sel/poivre.
- Églefin façon crumble ail et persil plat : Appareil crumble ail-persil plat-cuit préalablement et ajouté avant cuisson sel/poivre.
- Églefin au poireau et noix : Poireau-vin blanc-échalote-noix torréfiées-crème-sel/poivre-liaison légère éventuelle.



> MULET :

Poisson semi-gras – 6 variétés de mulets existent en Normandie

Saisonnalité : Juin à octobre

Présentation : en filets

Astuce : Excellent poisson lorsqu'il est pêché en pleine mer. Chair fragile à ne pas « sur-cuire ».

Cuisson en filet : À l'anglaise : 3mn sur chaque face - À court mouillement ou avec garniture : 10mn maxi.

Idées recettes :

- Filet de mullet ail et citron confit : Farce : mie de pain-beurre-ail haché-dès citron confit-sel/poivre.

- Mulet façon tajine à l'Orientale : Tomate pelée ou fraîche en saison-oignon-poivron-carotte-ail-cumin-coriandre-paprika-cumin-citron-sel/poivre.

- Mulet rôti à la tunisienne : Passion, citron confit et curry : purée passion-citron confit-huile olive-câpres-sel/poivre.



PLUS D'IDEES RECETTES SUR : www.nfm.fr

RECHERCHER UNE RECETTE

Que cherchez-vous ?

Type de plat

Difficulté

Budget

Uniquement avec photo

CHERCHER

Utilisez notre moteur de recherche de recettes pour trouver l'inspiration !
Et découvrez nos conseils de préparation

CONSEILS DE PRÉPARATION

Les conseils de préparation de cette page sont en partie issus du livre "Découpez et Savoir-Faire des Poissonniers" (OREP Editions).



CONSERVER SES PRODUITS DE LA MER

Où conserver ses poissons, coquillages, crustacés ?
A quelle température ?
Combien de temps ?

[En savoir plus...](#)



CUISSON AU COURT-BOUILLON

Comment préparer un court-bouillon ?
Quelles règles de cuisson pour les poissons, les crustacés, les bulots ?

[En savoir plus...](#)



CUISSON SUR LA PEAU DU POISSON (AVEC OU SANS ÉCAILLES)

La chair et la peau des poissons sont fragiles. Voici deux astuces pour les protéger lors d'une cuisson à la poêle ou à la plancha !

[En savoir plus...](#)

A LA UNE



Photo : NFM

Lancement d'un FIP raie bouclée en Manche-Est

La pêcherie de Raie bouclée en Manche Est et Mer du Nord est engagée pour 5 ans dans un projet d'amélioration de pêcherie ; avec...

[En savoir plus...](#)

PRODUIT DE SAISON



Roussettes

On la nomme aussi Saumonette

[En savoir plus...](#)

Voir le calendrier de saison



ET SI ON CUISINAIT



Photo : Mousa/Grif

Roulade de filets de Plie (ou Carrelet)

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté :

[Toutes les recettes](#) [En savoir plus...](#)

★ LES PRODUITS STARS



Bulot
DE LA BAIE DE GRANVILLE



Homard
DU COTENTIN



Poissons Sauvages
DE NORMANDIE

RECHERCHER UNE RECETTE

Que cherchez-vous ?

Type de plat

Difficulté

Budget

Uniquement avec photo

CHERCHER