



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

## NEMS DE TACAUD, SAUCE CAMEMBERT





00 : 30

Tacaud . *Trisopterus luscus*

## FAN DE CABILLAUD, ESSAYEZ SON COUSIN, LE TACAUD ! ...

**Typiquement normand, très diététique, vous allez aussi l'adorer pour son prix !**

S'il y a des poissons qui gagnent à être plus connus, il en fait largement parti, tout autant que le Merlan, lui aussi bon marché et cousin du cabillaud ! Longtemps peu apprécié pour sa chair fragile, le Tacaud, appelé aussi «Gode», bénéficie aujourd'hui des avancées techniques (conservation à bord des bateaux) et de temps pêche plus court, qui justifient une qualité et une fraîcheur au TOP ! Sa chair blanche, pauvre en arêtes, est idéale pour faire aimer le poisson aux enfants ! Les chefs aussi le préconisent de plus en plus pour son goût inimitable !

## INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 2 filets de **Tacaud** (ou Merlan)
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 branches de persil hachées
- 1 gousse d'ail pressée
- 8 feuilles de brick
- 100 g de camembert
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de beurre fondu
- Sel
- Poivre
- 1 filet d'huile végétale

## PRÉPARATION

- 1.** Peler les pommes de terre, les couper en cubes et les faire cuire 20 minutes dans de l'eau frémissante. Egoutter et les écraser pendant qu'elles sont encore chaudes.
- 2.** Préchauffer le four à 180°C. Disposer les filets de tacaud sur une plaque avec un peu d'huile végétale et enfourner pour 10 minutes. Effiloche la chair et l'incorporer à la purée de pommes de terre, puis ajouter le persil et l'ail. Saler et poivrer. Laisser refroidir.
- 3.** Faire chauffer la crème dans une casserole et y faire fondre le camembert en morceaux. Réserver.
- 4.** Garnir chaque feuille de brick avec un peu de farce, rabattre les bords et les faire rouler pour obtenir des nems. Badigeonner de beurre fondu et enfourner à 180°C pendant 15 minutes environ. Servir avec la sauce au camembert.

## A TABLE !

**Délicieux et polyvalent, il est bon de toutes les façons !**

Au four, à la vapeur, en papillottes, parsemé de fines herbes, vous garderez ses bienfaits nutritionnels intacts. Pour une touche plus gourmande, il se cuit très facilement à la poêle, (côté peaux, à basse température pour éviter que la peau se détache). Fris en goujonnettes façon «Fish and Ships», accompagnés d'une sauce fromage blanc ou mayonnaise, il est aussi un régal pour les papilles !



**Retrouvez plus de 600 recettes et conseils de préparation sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)**

