



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

Dorade grise  
au gingembre et miel de Beaumont



# Dorade grise

au gingembre et miel de Beaumont

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Christian GIRAULT, Restaurant L'Abbaye à Beaumont en Auge (14)

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 4 filets de dorade de 150 g  
(peut-être remplacé par du bar, de la daurade royale ou du mulet)
- 1 cuillère de gingembre finement ciselé
- 2 cuillères à café de miel de pays
- 10 cl de sauce soja
- 1/2 jus de citron
- 2 carottes et 1 fenouil
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre, cayenne

Dorade  
grise



*Spondyliosoma cantharus*

La Dorade grise ou Griset est un poisson emblématique de Normandie, l'ère région européenne de pêche pour cette espèce. Elle y est essentiellement pêchée au chalut pélagique en boeuf, c'est à dire tiré par deux bateaux !

Saisonnalité : 

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aoû	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent 

Basse saison	Moyenne saison	Haute saison
--------------	----------------	--------------

## Préparation :

Eplucher les carottes et le fenouil, tailler en fine julienne et cuire avec 5 cl d'olive à couvert et terminer avec une cuillère de miel.

Poêler les filets de dorade côté peau à feu vif avec le reste de l'huile.

Préparer la sauce à froid avec le gingembre, la sauce soja, le jus de citron et une cuillère à café de miel.

Dresser le filet de dorade sur les légumes et napper légèrement de sauce.

[www.normandiefracheurmer.fr](http://www.normandiefracheurmer.fr)



GRUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,  
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,  
des conseils de préparation,  
de cuisson, de conservation,  
des infos nutritionnelles...

A GAGNER  
LIVRES  
recettes



Créée photo : NFM - Greg Estéban



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

