



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Soupe de Grandin rouille et croustons au Pont-l'Évêque



PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Soupe de Grondin

rouille et croutons au Pont-l'Évêque

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Stéphane DELAHAYE, Professeur à l'école hôtelière d'ifs

Ingrédients pour 4 pers. :

400g de filet de grondin, rouge ou perlon
1 litre de fumet de poisson
2cs d'huile d'olive
80g de carottes
150g de blanc de poireau
1 oignon
2cc safran, paprika et curcuma mélangés
20g de farine
10cl de vin blanc
12 tranches de baguette
12 tranches fines de Pont l'Evêque
1 petit pot de rouille
1cc de gingembre râpé
1 gousse d'ail râpée
2cs d'estragon haché
1g de safran

Grondin
rouge



Aspitriglia cuculus

Le grondin rouge doit son nom aux grognements qu'il émet. On le pêche au chalut sur les fonds sableux où, à l'aide de 3 rayons libres de ses nageoires pectorales, il recherche ses proies, en "marchant".

Saisonnalité | jan | fev | Mar | Avr | Mai | Juin | Jul | Aou | Sept | Oct | Nov | Dec

Absent | Basse saison | Moyenne saison | Haute saison

Préparation :

Déposer une tranche de Pont-l'Évêque sur chaque tranche de pain et les passer au four au grill, pendant 3-4 minutes.

Désarêter et ôter la peau des filets de poissons.

Emincer finement la carotte, le poireau et l'oignon. les faire suer à l'huile d'olive et ajouter les épices. Ajouter la farine, mouiller avec le vin blanc et le fumet. Ajouter les filets, porter à ébullition et laisser frémir pendant 15 minutes.

Juste avant de servir, ajouter le gingembre, l'ail, l'estragon, le safran et mixer le tout.

Servir bien chaud avec les croutons et la rouille.



+ 600 recettes et conseils préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PÊCHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

