



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable



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

## Sole roulée au chorizo



La marque des produits  
de la pêche française

# Sole roulée au chorizo

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau, blogeuse

## Ingrédients pour 4 pers. :

8 filets de sole

1 chorizo

4 cuillères à soupe de chapelure

1 branche de romarin

sel, poivre

1 filet d'huile d'olive

## Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Couper le chorizo en deux et trancher finement la moitié pour obtenir des bandes de la même longueur que les filets de sole.

Assaisonner chaque filet avec du sel et poivre et y déposer une bande de chorizo. Rouler l'ensemble et faire tenir avec un cure-dent.

Mettre dans un plat allant au four et légèrement huilé. Arroser chaque roulé avec un peu d'huile d'olive et enfourner pour 8 minutes.

Hacher finement le reste de chorizo et le faire revenir à la poêle sans matière grasse. Ajouter le romarin ciselé et la chapelure. Mélanger et faire griller pendant 2 min en remuant.

Servir chaque roulé de sole avec un peu de chorizo croustillant, après avoir retiré les cure-dents.

Sole



*Solea vulgaris*

La Sole est l'un des poissons les plus importants de la pêche normande. On la pêche au chalut ou avec des filets. La pêcherie au filet des pêcheurs du FROM Nord est certifiée Pêche Durable MSC, depuis 2016 !

Saisonnalité

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

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison



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

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

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES  
PECHEURS, CRIEES  
ET MAREYEURS  
DE NORMANDIE

