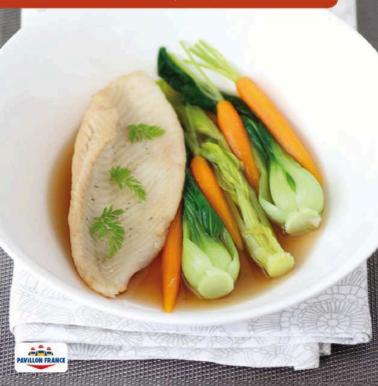




Préserver les richesses de et les faire découvrir!

Turbot



Recette à préparer en 30 minutes Budget: Eleve

Recette de Stéphane LÉVESOUE, Restaurant Entre Terre et Mer à Honfleur (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

I turbot de I kg en filets (peut-être remplacé par de la barbue) 50 cl de fumet de poisson

I boîte de thé chinois fumé

- 4 carottes fane
- 4 mini-céleris
- 4 petits choux de Shanghaï

Turbot Psetta maxima

Le Turbot est une des espèces les plus prisées de la pêche normande. Rare est assez cher, il peut atteindre une dizaine de kilo! Pêché au chalut, il fait aussi l'obiet d'une pêche spécifique au filet de fond à grandes mailles.



Préparation:

Cuire chaque légume à l'anglaise (dans l'eau bouillante) ou au four vapeur en les laissant bien croquants.

Faire bouillir le fumet de poisson et y mettre le thé noir à infuser.

Pocher chaque portion de turbot 7 mn dans le fumet au thé à 90°.

Réchauffer les légumes dans le fumet quelques minutes et dresser sur assiette creuse.

www.normandiefraicheurmer.fr



DES MARINS-PECHEURS CRIEES ET MAREYEURS DE BASSE-NORMANDIE 0231512153 - 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 nutritionnels...















