



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Papillotte de Lieu jaune étuvée de légumes au Neufchâtel



Papillote de Lieu jaune, étuvée de légumes aux Neufchâtel

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Bernard BELLIERE, Préfecture de Rouen à Bois Saint Guillaume (61)

Ingrédients pour 4 pers. :

4 pavés de 150 g de lieu jaune
(ce poisson peut être remplacé par du
cabillaud ou de la lingue)
200 g de carotte
200 g de courgette
200 g de céleri
200 g de blanc de poireau
4 tomates cocktail
1 bondon de Neufchâtel A.O.C
50 cl de cidre A.O.C Pays d'Auge
250 g de beurre A.O.C d'Isigny
thym citron, sel, poivre

Lieu jaune

Pollachius pollachius

Son second nom, le colin est un peu utilisé à toutes les sauces, pour qualifier le merlu, le lieu noir... En Normandie, c'est au chalut ou à la ligne qu'il est pêché en fin d'hiver début du printemps.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

Préparation :

Tailler tous les légumes en julienne (morceaux allongés). Dans un sautoir, faire suer les légumes dans un peu de beurre avec la branche de thym citron, sel et poivre.

Dans une poêle, faire revenir les tomates coupées en deux.

Dans 4 carrés de papier sulfurisé, déposer les légumes, dessus le pavé de cabillaud, arroser de 2 cuillères à café de cidre, un tour de poivre du moulin et la fleur de sel.

Sur le poisson, ajouter 2 tranches de Neufchâtel, 2 demi tomates, et fermer la papillote.

Cuire au four à 200° 10 min.

Pour servir, déposer la papillote sur une assiette, et l'ouvrir au dernier moment pour profiter de toute la flaveur.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général
De Gaulle - BP n°27
14520 PORT EN BESSIN
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,

des conseils de préparation,

de cuisson, de conservation,

les bienfaits nutritionnels, ... , pour

+ 50 poissons, coquillages et crustacés !

+ GAGNER
1 LIVRE
recettes



Crédit photo : NFM - Orep Editions



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

