



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Rouelle de Plie et pommes
aux saveurs de vanille et beurre de cidre



Rouelles de Plie et pommes, aux saveurs de vanille et beurre de cidre

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Joël RAPP, Préfecture de Région Basse-Normandie à Caen (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

8 filets de plie
1 pomme
8 gousses de vanille
3 échalotes
2 poireaux
50 cl de cidre
100 g de crème d'Isigny
100 g de beurre d'Isigny
cerfeuil
pommes séchées

Plie ou
Carrelet



Pleuronectes platessa

Fréquente en Atlantique nord-est jusqu'en Méditerranée, la plie est très reconnaissable à ces points orangés. En Normandie, elle affectionne l'est du Cotentin, où elle se régale des fameuses Moules de Barfleur.

Saisonnalité

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

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Eplucher la pomme et la couper en 8 quartiers, la pré-cuire à la poêle.

Rouler les filets de carrelet avec les quartiers de pomme et les piquer avec une gousse de vanille. Dans un plat beurré, parsemer avec 1 échalote ciselée, disposer les filets dessus et les arroser avec 25 cl de cidre. Cuire au four 10 min à 150°C.

Pendant ce temps, faire une réduction avec 1 échalote ciselée et 25 cl de cidre dans une casserole, ajouter la crème, réduire et monter au beurre.

Eplucher, laver le poireau et couper le blanc en fins tronçons. Faire suer l'échalote ciselée avec le blanc de poireau et un peu d'eau dans une casserole jusqu'à évaporation, assaisonner.

Sur une assiette, poser 2 rouelles de plie sur la fondue de poireau. Faire un cordon de beurre de cidre autour des filets de carrelet, ajouter quelques pluches de cerfeuil et quelques pommes séchées.



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

