



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Congre en papillotes aux épices douces



PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Congre

en papillotes aux épices douces

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

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

Ingrédients pour 4 pers. :

600g de congre ou de lotte, ou de julienne,
ou de lieu ou de cabillaud
250g de semoule épicée
25g de beurre
150g d'eau
12 moules nettoyées
8 tomates cerise
40g de chorizo
4 brins de thym
herbes fraîches (basilic estragon)
5cl d'huile d'olive
sel, poivre, curcuma et paprika doux
papier cuisson

Congre

Conger conger



Le Congre passe ses journées terré dans un trou, d'où il sort pour capturer ses proies. C'est à ce moment là qu'il est pêché au chalut, mais aussi à la palangre, une pêche traditionnelle de l'Est du Cotentin.

Saisonnalité Jan Fev Mar Avr Mai Jun Jul Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Lever la chair du tronçon de congre et portionner en médaillons (3/4 par personne).
Verser le beurre fondu, le sel, le poivre, les épices et l'eau chaude sur la semoule, pour l'hydrater.
Tailler le chorizo en julienne.
Découper le papier cuisson en grands cercles pour constituer les papillotes.
Garnir les papillotes de semoule, des morceaux de poisson, du chorizo, des moules et des herbes et les refermer en aumônière, avec une ficelle.
Placer les au four à 170°C pendant 15 à 20 minutes et servir.



+ 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-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

