



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable



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

## Nage de Maquereau aux légumes et au cidre



  
PAVILLON FRANCE

La marque des produits  
de la pêche française

# Nage de Maquereau aux légumes et au cidre

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Olivier Barbarin, Château d'Audrieu à Audrieu

## Ingrédients pour 4 pers. :

4 maquereaux (200 à 300 g par pièce)  
(peut-être remplacé par du hareng)  
50cl de cidre  
1 citron  
1 citron vert  
1 bâton de citronnelle  
10 g gingembre  
2 oignons nouveaux  
1 belle carotte  
1 bulbe de fenouil  
branche de thym et romarin  
sel, poivre  
huile d'olive  
50cl de bouillon clair de volaille

## Maquereau



### *Scomber scombrus*

Le Maquereau est un poisson vélocé, qui vit en pleine eau. Face aux côtes du Calvados et en particulier depuis Trouville, il est traditionnellement pêché avec un chalut pélagique. Fragile, il est de suite débarqué et glacé !

Saisonnalité : 

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

Absent 

Basse saison	Moyenne saison	Haute saison
--------------	----------------	--------------

## Préparation :

Dans le bouillon, mettre le thym et le romarin. Cuire la carotte épluchée et taillée en sifflet. Cuire les quartiers d'oignons et de fenouil et réserver légumes et bouillon.

Lever les filets et enlever les arêtes des maquereaux. Les cuire dans le cidre infusé avec les zestes de citron, le gingembre, et la citronnelle, pendant 4-5 minutes, puis retirer les filets du jus de cuisson et les réserver au frais.

Faire réduire de moitié le jus de cuisson et le passer au chinois étamine. Faire de même pour le bouillon, après avoir réserver les légumes au frais. Mélanger le jus et le bouillon réduits et ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Disposer les petits légumes, les filets de maquereaux et verser le bouillon froid.



+ 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 !

GRUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

