



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

## Merlan poché choucroute minute et mousseline



PAVILLON FRANCE

La marque des produits  
de la pêche française

# Merlan poché

## choucroute minute et mousseline

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

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

### Ingrédients pour 4 pers. :

600g de filet de merlan, ou lieu jaune  
ou cabillaud ou églefin)  
200g de gros sel  
10g de poivre noir écrasé  
1cc de curcuma  
1/2 litre de lait  
600g de choucroute  
80g de lardons  
10 baies de genièvre  
1/2 oignon émincé  
10cl de vin blanc  
sel, poivre  
25cl de sauce hollandaise  
10cl de crème liquide

Merlan



*Merlangius merlangus*

Il appartient à la grande famille des gadidés, avec ses cousins, le cabillaud, le lieu, le tacaud... Comme eux, il affectionne les eaux du littoral normand, où il est essentiellement capturé au chalut de fond.

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

### Préparation :

Retirer les arêtes des filets et répartir le poivre dessus. Les poser sur un lit de gros sel et les recouvrir avec la moitié restante. Réserver les 20 minutes au frais avant de les dessaler sous l'eau froide et de les essuyer. Les saupoudrer de curcuma et les réserver au frais.

Faire suer la choucroute avec les lardons, l'oignon émincé et les baies, puis ajouter le vin blanc et le poivre et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Porter à ébullition la sauce hollandaise et y ajouter la crème liquide.

Détailler les filets en morceaux et les pocher dans le lait 5 à 6 minutes.

Servir la choucroute avec le poisson, le tout parsemé de la sauce et de persil plat.



+ 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 !

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

