

LES REQUINS EN NORMANDIE

4 espèces requinquées*
pour une conso responsable !



AIGUILLAT

Squalus acanthias

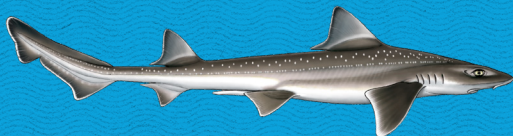
(Manche Est et Ouest)



GRANDE ROUSSETTE

Scyliorhinus stellaris

(Manche Est et Ouest)



ÉMISSOLE TACHETÉE

Mustelus asterias

(Manche Est et Ouest)



PETITE ROUSSETTE

Scyliorhinus canicula

(Manche Ouest)

* : Populations estimées en bon état en 2025

BIEN S'INFORMER,

POUR BIEN CONSOMMER !



PARTEZ À LA DÉCOUVERTE
DES **REQUINS**
DES CÔTES DE NORMANDIE

C'EST ICI !



Carte de © Photos : Marc DANDO / Adobe Stock - Photographie naturelle

RECETTE

Bruschetta printanière
à la petite roussette

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.)

- 250 g de petite roussette*
- 1 bouquet garni
- 4 tranches de baguette
- 100 g de fromage frais à tartiner
- 1/2 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 tomates cerise
- huile, curry
- 1 poignée de fèves fraîches
- sel



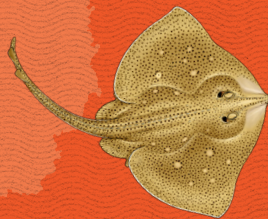
PRÉPARATION

- Couper la roussette en tronçons et la déposer dans un faitout.
- Remplir d'eau froide et ajouter le bouquet garni et une pincée de sel.
- Porter à ébullition, écumer puis baisser le feu.
- Faire cuire pendant 30 min à frémissements.
- Égoutter et effiloche la chair de la roussette, puis assaisonner et réserver au frais.
- Mélanger avec le fromage frais et saler légèrement.
- Faire griller les tranches de pain et les tartiner avec cette préparation.
- Garnir avec la chair de la roussette, les fèves et les tomates cerises en quartiers.
- Servir avec un filet d'huile d'olive.

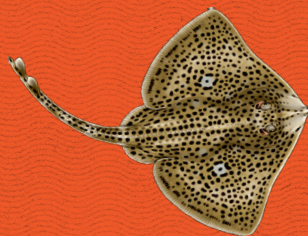
* : Pour cette recette, vous pouvez choisir une autre des espèces présentées au recto de la carte. Pensez à vérifier l'espèce et l'origine lors de vos achats !

LES RAIES EN NORMANDIE

5 espèces rayonnantes*
pour un choix responsable !



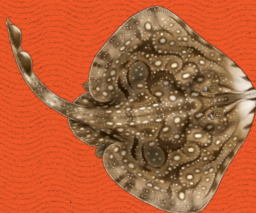
RAIE LISSE
Raja brachyura
(Manche Est)



RAIE DOUCE
Raja montagui
(Manche Est et Ouest)



RAIE BOUCLÉE
Raja clavata
(Manche Est)



RAIE BRUNETTE
Raja undulata
(Manche Est et Ouest)



RAIE FLEURIE
Leucoraja naevus
(Manche Est et Ouest)

* : Populations estimées en bon état en 2025

BIEN S'INFORMER,

POUR BIEN CONSOMMER !



PARTEZ À LA DÉCOUVERTE
DES **RAIES**
DES CÔTES DE NORMANDIE

C'EST ICI !



Cardinal © Photos : Marc DANDO / Adobe Stock - Photographie rassemblée

RECETTE

Raie bouclée au curry vert
et légumes croquants



INGRÉDIENTS (POUR 4 PERS.)

- 1,2 kg d'aile de raie bouclée*
- 80 cl de lait de coco
- 1 c. à s. de pâte de curry vert
- 5 feuilles de combawa
- 1 branche de citronnelle émincée
- 2 c. à s. de nuoc mam
- 2 petites aubergines
- 1 navet long ou 4 violets
- 150 g de petits pois
- 1 c. à s. de cassonade
- Coriandre & menthe fraîches
- ½ c. à c. de graines d'anis
- 1 citron vert
- Poivre
- Huile

PRÉPARATION

- Cuire la raie 20 min au four (220°C) dans un mélange eau + lait de coco + combawa + poivre.
- Faire revenir curry vert dans un peu d'huile, ajouter lait de coco, combawa, aubergines (en tronçons), cuire doucement puis réserver.
- Ajouter nuoc mam, citronnelle, cassonade, cuire 5 min, mixer et filtrer.
- Cuire les navets (eau + sucre + beurre) et les petits pois séparément.
- Dresser la raie, légumes et sauce. Parsemer d'herbes ciselées, graines d'anis et zeste de citron vert.

* : Pour cette recette, vous pouvez choisir une autre des espèces présentées au recto de la carte. Pensez à vérifier l'espèce et l'origine lors de vos achats !