

DES TARTINES AU LIEU NOIR !

Les tartines salées font l'unanimité auprès de tous les palais ! Les possibilités de customisation sont infinies et les foodies en raffolent, notamment en période estivale !

Pour booster votre créativité, PAVILLON FRANCE vous propose une recette simple, healthy et audacieuse pour réaliser des tartines iodées. Une base de pain noir, de la crème de radis, des lamelles de lieu noir sublimes en marinade, des courgettes finement coupées, le tout parsemé de quelques framboises. Le résultat ? De la douceur, du croquant, de l'acidité pour un mariage sophistiqué de saveurs et de textures. Du bon, du beau et du healthy : pour en faire des tartines !



QUANTITÉ :
4 PERSONNES



DIFFICULTÉ :
FACILE



PRÉPARATION :
25 MINUTES



REPOS :
1 HEURE

INGRÉDIENTS :

• 1 filet de lieu noir • 4 tranches de pain de seigle • 150 g de fromage frais • 10 radis roses • Sel • Poivre • 2 courgettes • 1 filet d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • 1 citron jaune • 100 g de framboises • 1 petit paquet de graines germées

PRÉPARATION :

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les filets de lieu noir en tranches très fines puis déposez-les dans un plat.
2. Arrosez de vinaigre de framboise, de jus de citron jaune et d'huile d'olive. Couvrez le plat d'un film alimentaire et placez-le 1 heure au réfrigérateur.
3. Lavez et équeutez les radis roses puis mixez-les avec le fromage frais, du sel et du poivre. Lavez les courgettes puis découpez-les en tagliatelles à l'aide d'un économe.
4. Coupez les tranches de pain en deux. Tartinez-les généreusement de crème de radis puis déposez des tagliatelles de courgettes.
5. Déposez les tranches de lieu noir par-dessus puis parsemez de framboises et de graines germées.
6. Ajoutez un dernier filet d'huile d'olive et une tombée de poivre.

Et maintenant, croquez à pleine dents ces délicieuses tartines !



POUR UNE CONSOMMATION DE POISSON CRU, MARINÉ OU MI-CUIT EN TOUTE CONFIANCE, CONSERVEZ-LE PRÉALABLEMENT DANS VOTRE CONGÉLATEUR (7 JOURS MINIMUM) !

ET POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE LIEU NOIR ET SUR TOUTES LES AUTRES ESPÈCES DE LA PÊCHE FRANÇAISE : RENDEZ-VOUS SUR LE SITE DE PAVILLON FRANCE !

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le lieu noir possède de nombreux attributs et peut convenir à tous ! Bon marché, il ravira les papilles des plus grands avec sa chair délicate. Frit, au four, braisé, poché, à la vapeur ou grillé, ce poisson maigre est simple à cuisiner ! Et c'est le poisson parfait pour réaliser des rillettes en accompagnement de vos confinapéros. (Mais attention, il ne résiste pas à une forte cuisson).

Pour les plus petits, le lieu noir est considéré comme l'un des poissons « spécial enfant », il possède en effet peu d'arêtes et ses apports en protéines sont adaptés à leurs besoins. De plus, le lieu noir est souvent utilisé en poisson pané, une bonne raison supplémentaire pour mettre un peu de poisson dans l'assiette des plus jeunes.

ET COMMENT ARRIVE-T-IL SUR NOS TABLES ?

Grâce aux deux techniques de pêche les plus utilisées pour cette espèce : la pêche à la palangre et au chalut de fond.

Le chalut de fond représente 54% des volumes pêchés en France. C'est un filet en forme d'entonnoir, relié au bateau par des câbles. Des plaques appelées panneaux divergents sont placées à l'avant du chalut permettant d'ouvrir le filet. En avançant, il capture les espèces vivant près du fond comme le merlu, le lieu ou la lotte, entre autres. Cette technique permet de pêcher en ciblant des espèces selon leur taille et leur habitat. Le maillage, la forme et l'ouverture du chalut garantissent une démarche de plus en plus sélective.

Pour plus d'informations : <https://www.pavillonfrance.fr/fillere-entre-terre-mer/techniques-peche/peche-chalut>

La palangre fait partie des métiers dit « de ligne ». Il s'agit d'une ligne munie de plusieurs hameçons sur lesquels sont accrochés des appâts. Le pêcheur la relève très régulièrement pour récupérer les poissons capturés. On dit que c'est une technique dormante car une fois installée, les pêcheurs n'ont plus qu'à attendre que le poisson soit appâté.

Pour plus d'informations : <https://www.pavillonfrance.fr/fillere-entre-terre-mer/techniques-peche/metiers-ligne>