



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Verrine d'Araignée à l'avocat et aux piquillos



La marque des produits
de la pêche française

Verrine d'Araignée à l'avocat et aux piquillos

Recette à préparer en 10 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogeuse

Ingrédients pour 4 pers. :

1 araignée (ou 100g de chair de crustacés)

2 branches de persil plat ciselé

1 citron vert

1 avocat

100 g de poivrons piquillos

5 cl de jus de tomate

1 feuille de gélatine

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

quelques gouttes de sauce piquante

sel, poivre

1 pincée de paprika

Araignée de mer



Maja squinado

L'Araignée de mer effectue d'importante migration, pour venir au printemps se reproduire à la côte. En Normandie, elle est alors essentiellement pêchée au casier, mais elle peut l'être au filet ou au chalut.

Saisonnalité

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Absent

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

Préparation :

Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 min.

Mixer les piquillos et le jus de tomate. Mettre dans une petite casserole et faire chauffer à feu doux. Assaisonner de sel et quelques gouttes de sauce piquante.

Egoutter la gélatine et l'incorporer à la préparation en remuant. Versez dans des verrines et laissez reposer 45 min au frais.

Cuire 10 min l'araignée dans un grand volume d'eau salée, porté à ébullition. L'égoutter, la refroidir sous l'eau, la décortiquer et récupérer la chair. Assaisonner la avec du sel, du poivre, le paprika et l'arroser d'un filet d'huile d'olive. Ajouter le persil plat ciselé et laissez reposer au frais.

Couper l'avocat en petits dés et arroser de jus de citron vert. Saler et poivrer, puis déposer sur la gelée de piquillos. Surmonter avec la chair d'araignée et servir frais.



+ 600 recettes et conseils préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PECHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

