



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable



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

Praïre façon blanquette



Praïre façon blanquette

Recette à préparer en 35 minutes

Difficulté : 

Budget : Elevé

Recette de Sébastien JOUAUDIN, Restaurant Mer et Saveurs à Granville

Ingrédients pour 4 pers. :

20 praïres
1 oignon
50 cl de vin blanc
1 branche de céleri
1 blanc de poireau
120 g de beurre
100 g de carottes, d'oignons grelot,
de mange-tout et 100 g de brocolis
60 g de farine
2 jaunes d'oeuf
20 cl de crème liquide

Praïres



Venus verrucosa

Très appréciée des fins gourmets, la praïre est souvent consommée crue, comme l'huître. C'est un coquillage sauvage, qui vit légèrement enfoui dans le sédiment. On la pêche à la drague, face au port de Granville.

Saisonnalité Jan Feb Mar Avr Mai Juin Juil Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Ciseler l'oignon, le céleri, le blanc de poireau, suer au beurre, ajouter le vin blanc, les praïres et cuire 2 min.

Retirer les praïres et les décortiquer. Passer le jus de cuisson au chinois.

Eplucher et glacer au beurre les oignons grelot et les carottes. Eplucher et blanchir les brocolis et les mange-tout.

Dans une casserole, faire un roux en chauffant 60 g de beurre et la farine, ajouter 50 cl de jus de cuisson, faire bouillir, retirer du feu, ajouter la crème et les jaunes d'oeuf.

Dans une assiette creuse, dresser les légumes, les praïres et verser dessus le velouté.



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

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

