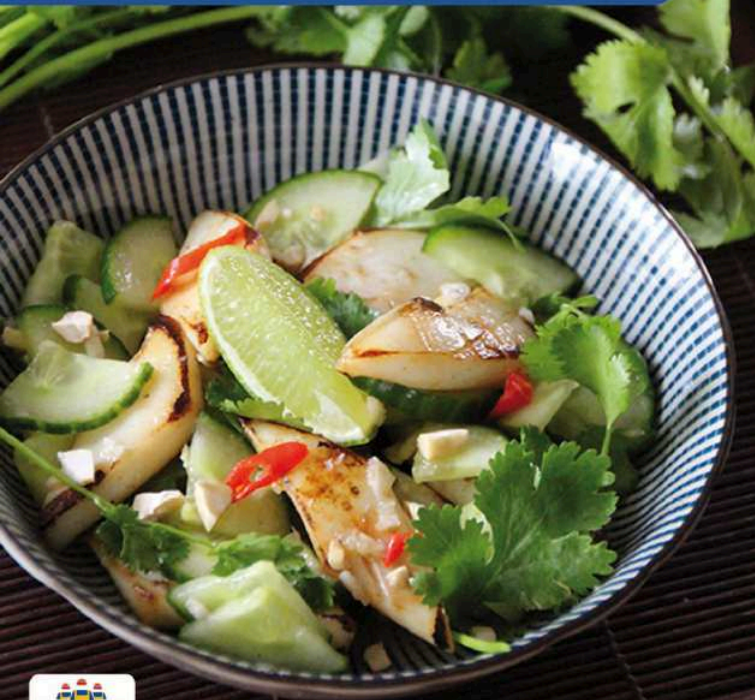




nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

## Seiche en salade thaïe



# Seiche en salade thaïe

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau à Caen (14)

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 400 g de blanc de seiche nettoyée
- 1 concombre
- 2 cuillères à soupe de cacahuètes pilées
- 1 petite botte de menthe
- 1 botte de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'arachide
- 2 gousses d'ail
- 2 piments thaïs
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 4 cuillères à soupe de nuoc-mam
- le jus de 2 citrons verts

Seiche



*Sepia officinalis*

La Seiche est un mollusque céphalopode à 10 tentacules pourvu d'une coquille interne, appelée os de seiche. Très fréquente en Normandie, elle est essentiellement pêchée au casier au printemps et au chalut à l'automne.

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

## Préparation :

Épépiner les piments et les hacher finement. Ecraser l'ail. Mélanger le sucre et le jus de citron vert avec le sucre roux. Ajouter l'ail et le piment et mélanger.

Couper le concombre en demi-rondelles et le mélanger dans un saladier avec les feuilles de menthe et de coriandre.

Couper la seiche en rectangles et les quadriller avec la pointe d'un couteau. Les enduire d'huile d'arachide puis les faire sauter sur feu vif dans une poêle ou un wok.

Hors du feu, assaisonner les seiches avec la sauce, puis mélanger avec la salade de concombre.

Parsemer de cacahuètes pilées et servir.

[www.normandiefrancheurmer.fr](http://www.normandiefrancheurmer.fr)

### Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,  
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,  
des conseils de préparation,  
de cuisson, de conservation,  
des infos nutritionnelles...

A GAGNER  
LIVRES  
recettes



Crédit photo : NFM - Crep. Editions



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



Imprimé avec des encres végétales  
sur du papier issu de forêts gérées

