



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

# Mille-feuille d'Araignée à l'avocat



# Mille-feuille d'Araignée, à l'avocat

Recette à préparer en 1h25

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau (blogueuse) à Caen (14)

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 araignées vivantes
- 2 avocats, 1 tomate, 1 citron
- 4 feuilles de brick
- 1 cuillère à café de wasabi
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 15 cl de crème fleurette liquide
- 1 pincée de paprika, sel, poivre

## Préparation :

Hacher finement le zeste du citron.

Plonger les araignées vivantes dans une casserole d'eau bouillante et cuire 15 minutes. Egoutter, laisser refroidir et les décortiquer. Mettre la chair dans un bol et y incorporer la mayonnaise et le zeste du citron. Saler, poivrer et réserver au frais.

Préchauffer le four à 180°C. Découper 20 rectangles de feuilles de brick, d'environ 5x12 cm. Les déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, et les recouvrir avec une 2<sup>nd</sup>e plaque, pour qu'ils restent bien à plat. Enfourner 10 min, puis laisser refroidir.

Couper les avocats en petits dés, ainsi que la tomate épépinée. Les mettre dans un bol avec le wasabi, l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer.

Versez la crème fleurette dans un bol et assaisonner de sel et de paprika. La fouetter avec un batteur électrique pour la monter en chantilly.

Monter le mille-feuilles sur les assiettes en alternant les feuilles de brick, l'araignée et l'avocat. Surmonter avec une quenelle de chantilly et parsemer de feuilles de coriandre. Servir frais.

## 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	Mal	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison **Moyenne saison** Haute saison



GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE

10, Avenue du Général  
De Gaulle - BP n°27  
14520 PORT EN BESSIN  
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

## www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

**+ 550 recettes,**

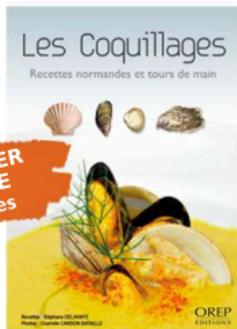
des conseils de préparation,

de cuisson, de conservation,

les bienfaits nutritionnels, ... , pour

**+ 50 poissons, coquillages et crustacés !**

**+ GAGNER  
1 LIVRE  
recettes**



Crédit photo : NFM - Orep Editions



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

