

LE POISSON DE SAISON

**Bulot** (buccin)*Buccinum undatum*

Le bulot se pêche à l'aide de casiers appâtés de poissons ou de crabes. Ils sont relevés chaque jour par des bateaux spécialisés de moins de 12m. Près de 90% de la production française est issue de la Baie de Granville !

Ingédients pour 4 personnes :

350 gr de bulots

250 gr de crème liquide ou de fromage frais

1 zeste de citron ou citron confit finement haché

1 bouquet aromatique : thym, laurier, persil

Sel et poivre du moulin ou mélange 5 baies

Emulsion de Bulots

Recette d'Ivan VAUTIER, restaurant Ivan VAUTIER - Caen (14)

Cuisson : Faire dégorger les bulots avec de l'eau et du gros sel, une heure ou deux, les rincer à l'eau plusieurs fois. Pour obtenir une chair tendre, les mettre en cuisson dans l'eau froide, avec le bouquet aromatique, du sel et du poivre. Porter à ébullition. Laisser cuire 15 à 20 minutes, puis refroidir dans l'eau de cuisson.

Emulsion : Décortiquer les bulots et hacher leur chair finement au couteau éminceur jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Ajouter, petit à petit, la crème liquide montée en chantilly ou le fromage frais.

Ajouter l'assaisonnement et le zeste de citron puis réserver au froid pendant deux heures. Servir ensuite avec des toasts.



GROUPMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS,
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE



+ 350
recettes sur
www.nfm.fr



Bulots cocktails et trio de sauces

Ingédients pour 4 personnes :

- 2 kg de bulots
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Huile d'olive et arachide
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de Tabasco
- 50 cl de crème fraîche
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette en poudre
- 1 citron
- Sel et poivre



Niveau : Facile

Prix : Economique

Cuisson : Procéder comme indiqué au recto et mettre les bulots au frais.

Sauces : Préparer une mayonnaise avec les jaunes d'oeufs, la moutarde, et l'huile (mi olive-mi arachide). Pour l'alléger, vous pouvez y incorporer, petit à petit, un blanc monté en neige. Saler, poivrer et diviser en deux bols.

Bol1 : Mélanger la moitié de la mayonnaise au tabasco et au concentré de tomates. Saupoudrer de poudre de piment d'Espelette.

Bol2 : Mélanger l'autre moitié de la mayonnaise, le jus d'un citron, le paprika et la ciboulette finement ciselée.

Bol3 : Mélanger la crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde et l'aneth ciselée. Saler et poivrer.

Mettre au frais 1h les 3 sauces, puis servir le tout avec des piques en bois.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
DE SAISON
DE RÉGION**

le 1^{er} jeudi du mois dans
l'émission **Grain de Sel - 10h**



... et sur www.nfm.fr



Crédit photo : NFM, M PAQUIN - CREP B. Jéan



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

