

LE POISSON DE SAISON



Bulot (buccin)

Buccinum undatum

Avec plus de 80% de la production française, la Baie de Granville est la première région européenne de pêche du bulot ! Le bulot s'y pêche à l'aide de casiers appâtés de poissons ou de crabes. Les bateaux (< 12m) les relèvent chaque jour et débarquent un bulot bien vivant !

Ingrédients pour 4 personnes :

2 kg de Bulots de la Baie de Granville	
100g de beurre	2 échalotes
Un botte de persil	8 tranches de pain
Un bouquet de cerfeuil	Sel
3 gousses d'ail	Poivre

Bulots et Toasts au Beurre Persillé

Niveau : Facile

Prix : Faible

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.

Toasts : Mélanger pendant ce temps le beurre, aux herbes, aux échalotes finement ciselées et à l'ail hâché.

Faire griller les tranches de pain et les tartiner avec le beurre persillé.

Servir les toasts chauds avec les bulots encore tièdes ou froids, selon votre goût !



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Salade de Bulots et Mascarpone

Recette de Philippe Hardy, restaurant Le Mascaret à Blainville-sur-Mer (50)



Ingrédients pour 4 personnes :

Cuisson : 1 kg de bulots de la Baie de Granville
 3 gr de poivre de sichuan 3 gr de gros sel
 3 gr de cumin 3 noix d'ail
 3 gr de curry 30 gr de gingembre

Mayonnaise : 300 gr de mascarpone
 15 gr de moutarde ancienne
 2 jaunes d'œufs
 Vinaigre de cidre
 Fleur de sel et poivre du moulin
 Ciboulette

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Cuisson :

Mettre les bulots ainsi que les condiments dans une casserole d'eau froide. La porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir les bulots dans le jus de cuisson. Décortiquer les bulots en ôtant le tortillon.

Mayonnaise au mascarpone :

Mélanger les jaunes d'œufs et la moutarde. Y verser lentement dessus le vinaigre de cidre chaud en remuant constamment et y incorporer le mascarpone. Saler, poivrer et ajouter délicatement les bulots décortiqués froid et la ciboulette ciselée.

**Retrouvez...
sur france bleu**

**LE POISSON
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 - Studio Rougeron - M. Paquin - OREP



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

