

LE POISSON DE SAISON



La Moule de Barfleur

Mytilus edulis

La moule de Barfleur est pêchée en pleine mer à l'Est du Cotentin, dans des eaux pures et riches en plancton, qui lui donnent ses caractéristiques si particulières : une coquille aux reflets dorés et une moule très charnue de couleur ivoire.

Ingédients pour 4 personnes :

2 kg de moules,

4 cuillères à soupe de crème fraîche,

2 dl de vin blanc sec,

50 g d'échalotes,

Persil et poivre

Niveau : Facile

Prix : Faible

Moules marinières à la normande

Rincer et égoutter les moules. Les faire ouvrir avec le vin et l'échalote ciselée dans une cocotte. Quand la plupart des moules sont ouvertes, retirer les de la cocotte avec une écumoire et jeter la moitié du jus de cuisson.

Ajouter au jus de cuisson, la crème et le persil, poivrer et faire réduire quelques minutes.

Reverser y les moules, mélanger et servir aussitôt dans une assiette creuse.

Boisson : Vin blanc ou cidre sec

1^{ère} variante très normande : Remplacer le vin blanc par du cidre brut !

2^{ème} variante plus exotique : Ajouter à la crème, une pincée de safran ou une cuillère à café de curry !



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Nage Barfleuraise

Recette de F. CAUCHEMEZ, restaurant Le Moderne à Barfleur (50)

Ingrédients pour 4 personnes :

2 kg de moules de Barfleur,
1 botte de petites carottes nouvelles,
1 botte de petits navets nouveaux,
300 g de petites pommes de terre nouvelles,
200 g de tomates cerises,
4 petits oignons nouveaux,
2 petites courgettes,
1 botte de persil plat,
1 branche de basilic,
Poivre en grain, fleur de sel,
1,5l de fumet de poisson,
1 grosse cuillère de crème fraîche,
50 g de beurre.



Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Gratter les légumes et rincer les à l'eau claire.

Eplucher les oignons et couper les en quatre. Rincer les moules.

Couper les courgettes en biseau et les pommes de terre en rondelles.

Dans un poêlon (poêle à deux anses), chauffer le beurre et faire mijoter les légumes 2 minutes en les remuant délicatement.

Ajouter le fumé de poisson et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. Incorporer les moules, les tomates et la crème,

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à que les belles blondes dévoilent leurs charmes.

Ajouter quelques pincées de fleur de sel, le persil et le basilic ciselé.

Servir aussitôt dans une assiette creuse.

Boisson : Poiré

Retrouvez...
sur france bleu

LE POISSON
LE POISSON
DE SAISON
DE REGION

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



... et sur www.nfm.fr



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

