

LE POISSON DE SAISON



Praire

Venus verrucosa

De sable ou de cailloux, la praire affectionne les fonds marins de la Baie de Granville, où elle est pêchée à l'aide de drague, par des petits bateaux de 10 à 16 m, à l'occasion de sorties quotidiennes. Elle est débarquée bien vivante.

Ingédients pour 4 personnes :

32 praires de la Baie de Granville

4 bâtons de cannelle

Gros sel marin

1 citron

1 branche d'aneth

Niveau : Facile

Prix : Moyen

Praires à la Cannelle

Dans une poêle, un wok, un cuit vapeur, ou une cocotte, disposer un lit de gros sel et faire chauffer.

Une fois bien chaud, placer les bâtons de cannelle et ranger les praires par dessus.

Couvrir et laisser chauffer quelques minutes.

Servir dès que les praires s'ouvrent.

Parsemer de zestes de citron, coupés en très fines lanières.

Les praires, à peine cuites, sont délicieusement parfumées !



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Pressé de Praires algues et céleri

Recette de Olivier BRIAND, restaurant Le Gibus à Caen (14)



Ingrédients pour 4 personnes :

1 kg de praires de la Baie de Granville
500g de céleri-rave
20g d'algues marines déshydratées
100ml d'eau
100g d'oignons hachés
100ml de vin blanc
50g de persil haché
50g de beurre
2 zestes de citron

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Réunir dans une casserole, l'eau, l'oignon, le vin blanc, le persil, le beurre et les zestes hachés.

Chauffer légèrement puis mettre les praires et les ouvrir à feu doux à couvert.

Débarrasser les praires, les décoquiller puis les hacher (ne pas oublier d'en garder quelques-unes pour la présentation).

Couper les céleris raves en petits cubes et le cuire dans le jus de cuisson des praires.

Egoutter le céleri et le mélanger avec les algues et les praires hachées.

Réaliser une petite vinaigrette avec du persil haché, jus de praire, huile d'olive et jus de citron.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis dresser l'assiette selon la forme souhaitée.

Retrouvez...
sur france bleu

**LE POISSON
LE POISSON
DE SAISON
DE SAISON**



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

... et sur www.nfm.fr



Crédit photo : NFM - Olivier BRIAND - Studio Rougereau



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

