



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Araignée en cappuccino d'asperges vertes



Araignée en cappuccino d'asperges vertes

Recette à préparer en 1 heure 30

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau, blogeuse

Ingrédients pour 4 pers. :

1 araignée de mer (ou tourteau)

500 g d'asperges vertes

1 cuillère à soupe de maïzena

30 cl de bouillon

30 cl de lait

50 cl de crème fleurette

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 échalote

sel, poivre

une pincée de paprika

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	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Cuire l'araignée 15 minutes dans une casserole d'eau à ébullition. Laissez refroidir puis la décortiquer. et réserver la chair.

Laver les asperges, les peler. et les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et plonger immédiatement dans un saladier d'eau glacée. Réserver 8 pointes.

Faire revenir l'échalote ciselée dans l'huile d'olive, ajouter les asperges coupées en tronçons et faire suer pendant 5 minutes. Verser le bouillon et le lait. Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 15 minutes. Transvaser le tout dans le bol d'un robot et mixer finement avec 30cl de crème fleurette. Laisser refroidir complètement.

Fouetter la crème bien froide pour qu'elle épaississe un peu. Ajouter la chair de l'araignée, puis assaisonner de sel et de paprika.

Dresser le velouté dans des verres, surmonter des 20cl de crème fouettée restante et décorer avec les pointes d'asperge.



+ 600 recettes et conseils préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

