



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable



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

## Bulots en brochettes sauce tartare



  
PAVILLON FRANCE

La marque des produits  
de la pêche française

# Bulots

## en brochettes sauce tartare

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de M MARTINOTTI, Restaurant Les Trois Rois à Villers Bocage

### Ingrédients pour 4 pers. :

24-32 bulots  
cornichons  
câpres  
1 oeuf dur  
2 cs de mayonnaise  
1 branche de thym  
2 feuilles de laurier  
sel  
poivre  
brochettes

Bulot



*Buccinum undatum*

Le Bulot apprécie particulièrement les fonds de sables coquilliers de la Baie de Granville à l'ouest du Cotentin. 70% de la pêche française y est pêchée, avec des casiers, appâtés avec du poisson, comme pour le homard !

Saisonnalité : 

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent  Basse saison  Moyenne saison  Haute saison

### Préparation :

Dégorger quelques minutes les bulots dans de l'eau froide avec du gros sel pour les laver abondamment.

Les mettre dans l'eau froide, saler, poivrer et ajouter le thym et 2 feuilles de laurier. Porter à ébullition et cuire 20 à 30 min en écumant. Laisser refroidir.

Décortiquer les bulots et piquer les avec une petite brochette.

Hacher finement cornichons et câpres et un oeuf dur. Lier le tout avec deux ou trois cuillères de mayonnaise.

Disposer le tartare dans le fond d'un plat creux et poser les brochettes. Saupoudrer de persil ciselé finement.



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

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://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](mailto:lettre@nfm.fr)

