



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Fraîcheur de Bulot au citron



Fraîcheur de Bulot au citron

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau (blogueuse) à Caen (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 trentaine de bulots vivants
- 2 gros citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 10 brins de ciboulette
- 2 branches de coriandre
- sel, poivre

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	Juli	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Absent	Absent	Moyenne saison									

Préparation :

Mettre les bulots dans un faitout et les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis faire cuire pendant 10 minutes.

Egoutter, laisser refroidir et ôter la chair des coquilles grâce à un petit pic en bois.

Enlever l'opercule et l'intestin des bulots, puis les hacher grossièrement.

Les mettre dans un saladier et assaisonner de sel, poivre, huile d'olive et sauce Worcestershire. Ajouter les herbes ciselées et mélanger. Réserver au frais.

Laver les citrons et les couper en deux. Les évider à l'aide d'une cuillère et garder la moitié de la pulpe. La couper en petits dés et l'ajouter aux bulots.

Mélanger et en farcir les coques de citron.

Servir bien frais.

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,
des conseils de préparation,
de cuisson, de conservation,
des infos nutritionnelles...

**A GAGNER
LIVRES
recettes**



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

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

