



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable



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

Bulots farcis à l'italienne




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Bulots farcis à l'italienne

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

Ingrédients pour 4 pers. :

3 douzaines de bulots vivants (ou cuits)
6 pétales de tomates séchées
1 gousse d'ail
1 branche de basilic
1 branche de thym
2 feuilles de laurier
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
gros sel
sel, poivre

Bulot



*Buccinum
undatum*

70% du Bulot français est issu de Normandie et en particulier de la Baie de Granville, berceau de sa pêche. On en pêche aujourd'hui de plus en plus aussi sur le littoral du Calvados et de Seine-Maritime.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mal	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

Préparation :

Dégorger quelques minutes les bulots vivants 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 les feuilles de laurier. Porter à ébullition et cuire 20 à 30 min en écumant. Les laisser refroidir dans leur eau de cuisson, puis retirer la chair des coquilles de bulots et les débarrasser de leurs intestins.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les tomates séchées en petits dés et presser l'ail. Mélanger dans un bol avec l'huile d'olive et assaisonner de sel et poivre. Ajouter les bulots, mélanger et les remettre dans leur coquille.

Déposer sur une plaque et les enfourner pour 10 min.

Avant de servir, parsemer avec quelques pluches de basilic.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PECHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

