



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

## Tranches de Homard au melon



# Tranches de Homard au melon

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Elevé

Recette de Philippe FOUCHARD, Le Bistrot de Paul et Roger à Saint Lô (50)

## Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 homard de 450 g
- 2 melons
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 1/2 citron
- 1 jus de citron
- 1 cuillère de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre

Homard

*Homarus  
gammarus*



Le Homard aime les secteurs rocheux de Normandie, du Cotentin aux îles des Ecrehou, Causey, Minquiers, et Jersey. Sa pêche y est reconnue par l'écolabel MSC, pour sa bonne gestion et sa durabilité, depuis 2011 !

Saisonnalité 

Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aoû	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent 

Basse saison	Moyenne saison	Haute saison
--------------	----------------	--------------

## Préparation :

Vider et trancher les melons en lamelles.

Faire cuire les homards 12 minutes au court-bouillon et les décortiquer.

Monter la crème fraîche avec le citron et la moutarde. Assaisonner avec sel et poivre.

Trancher le homard.

Dresser, en alternant une tranche de homard et une tranche de melon, et servir.

## www.normandiefracheurmer.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**



Crédit photo : NFM - Crep Editions



GROUPEMENT 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

