



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Moules de Barfleur au pesto de coriandre



Moules de Barfleur

au pesto de coriandre

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogueuse à Caen (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 kg de moules de Barfleur
- 1 gros bouquet de coriandre
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de pignons de pin
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de gros sel
- poivre du moulin

Moule de Barfleur

Mytilus edulis



La Moule de Barfleur est une moule sauvage. Elle est pêchée en pleine mer, sur les gisements naturels de l'Est du Cotentin : Barfleur, Réville, Ravenoville, Grandcamp. Elle est réputée pour sa chair crème et charnue !

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Déc
Absent	Bonne saison		Moyenne saison			Haute saison						

Préparation :

Laver bien les moules à l'eau froide et les ébarber si besoin. Jeter celles qui restent ouvertes quand on tapote sur la coquille. Les égoutter dans une passoire.

Les mettre dans un faitout, couvrir et porter sur feu vif pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps. Laisser tiédir.

Écraser l'ail dans un mortier, puis incorporer les pignons de pin.

Écraser, ajouter le gros sel et les feuilles de coriandre. Broyer jusqu'à obtention d'une pâte et verser progressivement l'huile d'olive. Poivrer et mélanger.

Dresser les moules dans un plat de service en ôtant une coquille sur deux. Déposer un peu de pesto de coriandre sur chaque moule et servir tiède ou froid.

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@nim.fr



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

