



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Soupe de Praïres à l'orange




PAVILLON FRANCE
La marque des produits
de la pêche française

Soupe de Praïres à l'orange

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Michel Bruneau, Conseiller culinaire

Ingrédients pour 4 pers. :

2 kg de praires

2 yaourts

2 oranges bio

1 bouquet de coriandre

160 g de beurre

poivre du moulin

Praïres



Venus verrucosa

Très appréciée des fins gourmets, la praire est souvent consommée crue, comme l'huître. C'est un coquillage sauvage, qui vit légèrement enfoui dans le sédiment. On la pêche à la drague, face au port de Granville.

Saisonnalité Jan Feb Mar Avr Mai Juin Juil Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Faire dégorger longuement les praires dans de l'eau salée.

Zester l'orange finement, presser le jus et ciseler la coriandre.

Rincer les praires et les faire ouvrir dans une casserole à couvert et à feu vif.

Décoquiller les praires et réserver les chairs. Recueillir et filtrer le jus.

Chauffer le jus d'orange avec celui des praires, y ajouter le beurre, les yaourts et mixer le tout pour bien émulsionner. Rajouter les zestes d'oranges et la coriandre ciselée.

Répartir les praires dans des cassolettes ou des assiettes creuses, verser le bouillon très chaud dessus et décorer de petites peluches de coriandre.

Donner un tour de moulin à poivre sur chaque assiette et servir.



+ 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