



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Seiche aux saveurs de colombo



La marque des produits
de la pêche française

Seiche

aux saveurs de colombo

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Faible

Recette de Frédéric CAUCHEMEZ, Restaurant Le Moderne à Barfleur (50)

Ingrédients pour 4 pers. :

800 g de blanc de seiche (ou calamar)

250 g de crème épaisse

150 g de carottes de sable

100 g d'oignons

10 g de colombo en poudre

bouquet garni

sel et poivre du moulin

Seiche



Sepia officinalis

La Seiche est un mollusque céphalopode à 10 tentacules pourvu d'une coquille interne, appelée os de seiche. Très fréquente en Normandie, elle est essentiellement pêchée au casier au printemps et au chalut à l'automne.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

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

Préparation :

Couper la seiche en fines lamelles.

Eplucher les légumes et les couper en petites rondelles.

Eplucher l'ail et ôter le germe.

Mettre le tout dans une casserole avec de l'eau, sel et poivre du moulin, sans oublier le bouquet garni, et laisser cuire pendant 10 minutes.

Enlever le jus de cuisson, ajouter la crème, et le colombo. Laisser mijoter 5 minutes.

Retirer la gousse d'ail et le bouquet garni, saler et poivrer.

Servir dans des assiettes creuses.



+ 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

