



Bulot COCKTAILS ET SON TRIO DE SAUCES

Pour 4 personnes

2 kg de bulots
2 oeufs
2 cuillères à soupe de moutarde
Huile d'olive et arachide
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de Tabasco
50 cl de crème fraîche
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
1 cuillère à café de paprika
1 pincée de piment d'Espelette en poudre
1 citron
Sel et poivre

Cuisson : Procéder comme indiqué à l'intérieur et mettre les bulots au frais.

Sauces : Préparer une mayonnaise avec les jaunes d'oeufs, la moutarde, et l'huile (mi olive-mi arachide). Pour l'alléger, vous pouvez y incorporer, petit à petit, un blanc monté en neige. Saler, poivrer et diviser en deux bols.

Bol1 : Mélanger la moitié de la mayonnaise au tabasco et au concentré de tomates. Saupoudrer de poudre de piment d'Espelette,

Bol2 : Mélanger l'autre moitié de la mayonnaise, le jus d'un citron, le paprika et la ciboulette finement ciselée.

Bol3 : Mélanger la crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde et l'aneth ciselée. Saler et poivrer.

Mettre au frais 1h les 3 sauces, puis servir le tout avec des piques en bois.

Retrouvez d'autres recettes sur www.nfm.fr

Il donne la pêche !

Peu calorique, le Bulot contient d'excellentes protéines, très peu de lipides et très peu de glucides. Il est source de nombreux nutriments nécessaires à notre bonne santé :

Acide Gras Oméga 3, Vitamine B12, Iode, Magnésium et Sélénium.



C'EST LA SAISON !

J	F	M	A
M	J	J	A
S	O	N	D



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



LIVRET RECETTES



Bulot



DE LA BAIE DE GRANVILLE

UNIQUE EN SON GENRE !



GRUPEMENT QUALITE DES MARINS-PÊCHEURS, CRIEES ET MAREyeurs DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général De Gaulle BP 27 - 14520 PORT EN BESSIN - Tél. 02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr



Bulot

EN EMULSION

Recette de Ivan VAUTIER, restaurant I.V. à Caen

Pour 4 personnes

350 gr de bulots
250 gr de crème liquide ou de fromage frais
1 zeste de citron ou citron confit finement haché
1 bouquet aromatique : thym, laurier, persil
Sel et poivre du moulin ou mélange 5 baies

Cuisson : Faire dégorger les bulots avec de l'eau et du gros sel, une heure ou deux, les rincer à l'eau plusieurs fois.

Pour obtenir une chair tendre, les mettre en cuisson dans l'eau froide, avec le bouquet aromatique, du sel et du poivre.

Porter à ébullition.

Laisser cuire 15 à 20 minutes, puis refroidir dans l'eau de cuisson.

Emulsion : Décortiquer les bulots et hacher leur chair finement au couteau éminceur jusqu'à l'obtention d'une fine purée.

Ajouter, petit à petit, la crème liquide montée en chantilly ou le fromage frais.

Ajouter l'assaisonnement et le zeste de citron puis réserver au froid pendant deux heures. Servir ensuite avec des toasts.

Retrouvez nos conseils préparation sur www.nfm.fr

POUR UNE PECHE RESPONSABLE

Le bulot est pêché par des petits bateaux de moins de 12m. Il est capturé à l'aide de casiers ronds, appâtés de crabe et de poisson frais. Il s'agit d'une pêche douce, respectueuse de l'environnement.

Les juvéniles de taille inférieure à 4,5cm, sont triés à bord et relâchés sur les lieux de pêche parfaitement vivants.

Des licences, des quotas, un nombre de casiers limité, cinq jours de pêche par semaine et une fermeture en janvier pendant la reproduction, permettent d'assurer l'adéquation entre les captures et le renouvellement naturel du stock.



Bulot

Buccinum undatum

DE LA BAIE DE GRANVILLE

UNIQUE EN SON GENRE !

Le bulot de la **Baie de Granville** est pêché à l'Ouest du Cotentin, à moins de 30m de profondeur, dans une zone littorale qui s'étend de **Granville** à **Diélette** jusqu'aux pourtours de Jersey.

Sa **pêche quotidienne** au casier lui garantit une grande fraîcheur.

Trié à bord des bateaux, il est débarqué **vivant** et sélectionné en criée de Granville.

La Charte Qualité Bulot de la Baie de Granville

- ▶ Bulot pêché en zone " Baie de Granville "
- ▶ Moins de 14h entre la pêche et la débarque
- ▶ Bulot propre exclusivement
- ▶ Trié à bord et sélectionné en criée
- ▶ Identifié " Baie de Granville " sur les étals



Zone de pêche du Bulot
de la Baie de Granville



Ce logo est apposé sur les produits de la pêche normande qui respectent la Charte Qualité NFM. Ils sont régulièrement contrôlés