



# Moules

## MARINIÈRES À LA NORMANDE

Pour 4 personnes

- 2 kg de moules,
- 2 dl de vin blanc sec,
- 50 g d'échalotes,
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche,
- Persil,
- Poivre.

## CRÉMÉES AU SAFRAN

Ajouter du safran avec la crème fraîche.

## À LA NORMANDE AU CIDRE

Remplacer le vin blanc par du cidre brut.

Rincer et égoutter les moules. Les faire ouvrir avec le vin (ou le cidre) et l'échalote ciselée dans une cocotte.

Quand la plupart des moules sont ouvertes, retirer les de la cocotte avec une écumoire et jeter la moitié du jus de cuisson.

Ajouter au jus de cuisson, la crème et le persil, poivrer et faire réduire quelques minutes. Verser y les moules, mélanger et servir aussitôt dans une assiette creuse.

Boisson : Vin blanc ou cidre sec

Retrouvez d'autres recettes sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

Elles donnent la pêche !



Peu calorique, les moules contiennent d'excellentes protéines, très peu de lipides et très peu de glucides. Elles sont source de nombreux nutriments nécessaires à notre bonne santé : Acide Gras Oméga 3, Vitamines E et B12, Fer, Iode, Phosphore, Sélénium et Zinc.

C'EST LA SAISON !

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

# LIVRET RECETTES



# Moules

DE BARFLEUR



BELLES, BLONDES ET SAUVAGES !



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



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



# Moules

## PESTO DE CORIANDRE

Pour 4 personnes

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

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.

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

Retrouvez nos conseils préparation sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

## POUR UNE PECHÉ RESPONSABLE

Chaque année depuis 1981, la pêcherie de moules des gisements naturels de l'Est du Cotentin fait l'objet d'une campagne de prospection, avec l'appui de l'Ifremer, qui permet d'évaluer la ressource. En fonction de l'abondance, de la taille et de la qualité des moules, les gisements\* de la pêcherie sont ouverts plus ou moins longtemps.

La pêche est réglementée : les bateaux sont limités en nombre et en taille, les caractéristiques de l'engin de pêche (drague) sont définies et leur nombre par bateau limité. Des jours, des horaires de pêche, des quotas et une taille minimale de capture (4cm) sont aussi imposés afin de préserver la ressource.



# Moules

*Mytilus edulis*  
 DE BARFLEUR

BELLES, BLONDES  
 ET SAUVAGES !

Barfleur, l'un des plus beaux villages de France, donne son nom au plus important gisement de pêche français de moules sauvages, à l'Est du Cotentin. Baignées en permanence dans des eaux pures et riches, les

Moules de Barfleur bénéficient d'une croissance irréprochable et d'un goût incomparable !

Sa pêche quotidienne, son tri et son dessablage en bassins à terre lui assure une qualité indiscutable :

## La Charte Qualité Moule de Barfleur NFM

- ▶ Moule sauvage pêchée en pleine mer, à l'Est du Cotentin
- ▶ Pêche, dessablage et expédition en moins de 36 h
- ▶ Belle moule aux reflets dorés
- ▶ Moule charnue, couleur ivoire
- ▶ Origine, traçabilité, dessablage, indice de chair ( $\geq 23$ ) contrôlés



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

\* : Gisements de moules : Barfleur, Réville, Moulard, Ravenoville et Grandcamp (du Nord au Sud)