



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

Seiche façon Ponton aux nouilles chinoises



Seiche façon Ponton, aux nouilles chinoises

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Christophe Bequet, Restaurant le Ponton à Granville (50)

Ingrédients pour 4 pers. :

450 g de blanc de seiche
(peut être remplacée par du calamar)
300 g de soja
320 g de nouilles chinoises
300 g de poivrons rouge
200 g de crevettes décortiquées
gingembre
huile d'olive,
ail
oignon
persil

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	Ju	Jul	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

Préparation :

Faire revenir la seiche, coupée en lanières, dans l'huile d'olive.

Ajouter les poivrons, un oignon haché et l'ail.

Ecraser le soja et ajouter 2 pincées de gingembre.

Laisser mijoter 15 minutes.

Y incorporer les crevettes, les 5 dernières minutes.

Cuire les nouilles chinoises à l'eau salée.

Dresser dans l'assiette en mettant les pâtes en nid. Ajouter la garniture et le persil ciselé.



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général
De Gaulle - BP n°27
14520 PORT EN BESSIN
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

www.nfm.fr

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,

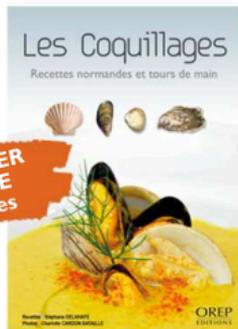
des conseils de préparation,

de cuisson, de conservation,

les bienfaits nutritionnels, ... , pour

+ 50 poissons, coquillages et crustacés !

+ GAGNER
1 LIVRE
recettes



Crédit photo : NFM - Orep Editions



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

