



Homard GRILLÉ

Pour 4 personnes

- 2 Homards du Cotentin de 600 à 700g
- 50 g de beurre
- 1 échalote finement ciselée
- 5 cl vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de crème crue
- 1 pincée de safran

Couper les homards dans le sens de la longueur (placer les quelques minutes avant au congélateur pour les endormir). Récupérer les matières molles de la tête

pour la préparation de la sauce. Couper les pinces et placer les 4 demi-homards, chair vers le haut, dans un four très chaud (thermostat 8 au début puis fonction grill en fin de cuisson). Laisser cuire pendant 8-10 minutes.

Sauce (à commencer avant le début de cuisson des homards) : Faire suer l'échalote finement ciselée dans un peu de beurre. Incorporer les matières molles (la couleur passe du noir brun au rouge), puis à température très douce le beurre par petits morceaux sans cesser de tourner. Monter la sauce ainsi et ajouter à la fin une grosse cuillère à soupe de crème crue et quelques étamines de safran.

Napper les homards avec cette sauce, les replacer au grill quelques instants et servir.

Retrouvez d'autres recettes sur www.nfm.fr

Il donne la pêche !

Peu calorique, le Homard 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 E, Vitamine PP, Magnésium et Phosphore.



C'EST LA SAISON !

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



Homard DU COTENTIN

GROUPEMENT QUALITE DES MARINS-PECHEURS, 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

www.nfm.fr



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





Homard

MEUNIERE ET RATTES AUX HERBES POTAGERES

Recette de Laurent CESNE, La Marine à Carteret

Pour 4 personnes

2 Homards du Cotentin de 500g
12 petites pommes de terre ratte
7 gousses d'ail, 1 échalote
15 cl d'huile d'olive
300g de beurre, 30g de céleri rave
Ciboulette, 30g de persil, estragon, thym
200g de crevettes grises cuites

Cuire les homards 4 mn au court bouillon. Séparer les queues et pinces de la tête. Couper la queue en tronçons. Décortiquer les pinces. Piler la tête du homard et placer la 1h au bain marie avec 200g de beurre. Filtrer et récupérer le beurre.

Faire frémir les crevettes 10 mn dans 20 cl d'eau. Ecumer, ajouter l'échalote et le céleri en brunoise. Cuire 10 mn, laisser infuser 10 mn et filtrer le bouillon.

Confire à feu doux les gousses d'ail à l'huile d'olive avec un brin de thym. Poêler les rattes avec une gousse d'ail, un peu de thym et du beurre. Ciseler finement l'estragon, la ciboulette et le persil, préalablement blanchi.

Faire revenir les tronçons de homard, les pinces et les coudes dans une sauteuse, avec le beurre de homard, l'huile d'olive, les gousses d'ail confites, les rattes et enfin les herbes. Saler à la fleur de sel.

Dresser dans 4 assiettes les tronçons de homard, les pinces, les rattes et les gousses d'ail. Déglacer la sauteuse avec le bouillon de crevette et une noix de beurre. Laisser réduire, ajouter les herbes ciselées, napper les assiettes et servir.

Retrouvez nos conseils préparation sur www.nfm.fr

POUR UNE PECHE RESPONSABLE

Les homards sont pêchés au casier, une technique douce qui permet de capturer vivants les crustacés. Les casiers sont mouillés en filières et relevés tous les jours.

Attirés par l'odeur de l'appât, les crustacés pénètrent dans les casiers par une goulotte, qui entrave sa sortie.

Très réglementée, la pêcherie du Homard du Cotentin s'est engagée en 2009 pour l'obtention de l'écolabel Pêche Durable MSC (www.msc.org).



Homard

Homarus gammarus
DU COTENTIN

IL NE MANQUE PAS
DE CARACTERE !

Face à la presqu'île du Cotentin, le Homard affectionne particulièrement les nombreuses zones rocheuses des îles de **Chausey**, des **Minquiers**, des **Ecréhou** et des îles anglo-normandes : Jersey et Guernesey.

Sa pêche quotidienne au casier lui assure une **qualité indiscutable**, accentuée par des critères de sélection et de conservation déterminés dans la Charte de Qualité : Homard du Cotentin.

La Charte Qualité Homard du Cotentin

- ▶ Homard capturé au casier au large du Cotentin
- ▶ Moins d'une semaine de vivier avant la vente en criée
- ▶ Homard de qualité Extra à la vente
- ▶ Présence et intégrité des pinces, pattes et antennes
- ▶ Identification par un élastique imprimé NFM



Zone de pêche du Homard



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