



Moules

MARINIÈRES A 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.

CRÊMÉES AU SAFRAN

Ajouter du safran avec la crème fraîche.

A 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 cocottes 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.

Reverser 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

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



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



LIVRET RECETTES



Dessilage et indice de chair contrôlés



Moules

Mytilus edulis

DE BARFLEUR

BELLES, BLONDES ET SAUVAGES !



GRUPEMENT 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



Moules

NAGE BARFLEURAISE

Recette de f. CAUCHEMEZ, Le Moderne à Barfleur

Pour 4 personnes

2 kg de moules de Barfleur,
1 botte de petites carottes nouvelles,
1 botte de petits navets nouveaux,
4 petits oignons nouveaux,
2 petites courgettes,
200 g de tomates cerises,
300 g de petites pommes de terre nouvelles,
1 botte de persil plat, 1 branche de basilic,
Poivre en grain et fleur de sel,
1,5l de fumet de poisson, 50 g de beurre,
1 grosse cuillère de crème fraîche.

Gratter les légumes et rincer les à l'eau claire.

Eplucher les oignons et couper les en quatre. Rincer les moules.

Couper les courgettes en biseau et les pommes de terre en rondelles.

Dans un poêlon (poêle à deux anses), chauffer le beurre et faire mijoter les légumes 2 minutes en les remuant délicatement.

Ajouter le fumé de poisson et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. Incorporer les moules, les tomates et la crème,

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à que les belles blondes dévoilent leurs charmes.

Ajouter quelques pincées de fleur de sel, le persil et le basilic ciselé.

Servir aussitôt dans une assiette creuse. Boisson : Poiré

Retrouvez nos conseils préparation sur 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 et de la taille des moules, les différents gisements* de la pêcherie sont fermés ou 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 (≥ 23) contrôlés



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

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