



NORMANDIE

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

## EMPANADAS AUX BULOTS



Suivez la pêche française



00 : 30

Bulot / Buccin . *Buccinum undatum*

## EN NORMANDIE, LE BULOT C'EST LA VIE !

Découvert au XIXe siècle par les Terres neuvas pour appâter la Morue, la pêche au bulot a pris son essor dans les années 50 dans le secteur de Pirou, (Côte Ouest du Cotentin). Depuis, les caseyeurs normands ont su développer un véritable savoir-faire, de sa pêche à la cuisson ! Si son fief reste la Baie de Granville, (60% de la production régionale), aujourd'hui certifiée «Pêche durable MSC» annoblie par une IGP, on le pêche aujourd'hui partout en Normandie !

## INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 500 g de **Bulots vivants**
- 1 rouleau de pâte Brisée
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 carotte en dés
- 1 blanc de poireaux émincés
- 2 branches de thym
- 200 g de sauce tomate cuisinée
- 1 jaune d'oeuf
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

## PRÉPARATION



1. Plonger les bulots dans une casserole d'eau frémissante et faire cuire 20 min. Décortiquer les bulots et hacher grossièrement la chair.
2. Faire revenir à la poêle le blanc de poireau et la carotte avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail et le thym, puis assaisonner de sel et poivre. Incorporer les bulots, mélanger et laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C.
3. Etaler la pâte brisée et découper des disques avec un emporte-pièce. Garnir chaque disque de pâte avec un peu de farce, humidifier le pourtour avec de l'eau, et refermer en demi-lune en pinçant les bords.

4. Déposer sur une plaque et dorer avec le jaune d'oeuf. Enfourner pour 25 min. Servir avec un peu de sauce tomate.

## A TABLE !

Chaud ou froid, un délice pour les papilles !

Les connaisseurs le savent bien. Il est encore meilleur lorsqu'on le cuit soi-même. Pour ce faire, deux écoles : faire cuire ses bulots départ eau froide, et laisser mijoter 20mn après ébullition, ou bien les plonger après que l'eau frémisses pendant 20mn. N'hésitez pas à relever votre court-bouillon d'épices (piment d'espelette ou oignon piqué de clou de girofles) ... Plein d'iode assuré !



Retrouvez plus de 600 recettes et conseils de préparation sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

