



# 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. Casser 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](http://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



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



## LIVRET RECETTES



# Homard



### DU COTENTIN ET DE JERSEY

IL NE MANQUE PAS DE CARACTERE !



GROUPEMENT QUALITE DES MARINS-PÊCHEURS, 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](mailto:lettre@nfm.fr)



# Homard

## MEUNIÈRE 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'estrageon, 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](http://www.nfm.fr)

## POUR UNE PÊCHE RESPONSABLE

La pêche du homard est très réglementée dans le Cotentin : le nombre de bateaux de pêche et leur nombre de casiers sont limités et chaque casier est marqué d'une bague, des trappes permettent aux juvéniles de s'échapper, une taille minimale de 87mm de céphalotorax s'applique...

C'est grâce à cette gestion que la pêcherie de Homard du Cotentin et de Jersey a obtenu, en juin 2011, l'écolabel **Pêche Durable MSC** !



Face à la presqu'île du **Cotentin**, le homard affectionne particulièrement les nombreuses zones rocheuses des îles **Chausey**, des **Minquiers**, des **Ecréhou** et de **Jersey**.

Les homards sont pêchés au **casier**, une technique douce qui permet de les capturer **vivants**. Sa **pêche quotidienne** lui assure une **qualité indiscutable** !

## La Charte Qualité Homard Cotentin et Jersey



- ▶ Homard capturé au casier au large du Cotentin
- ▶ Moins d'une semaine de vivant avant la 1ère vente
- ▶ Homard de qualité Extra à la vente
- ▶ Présence et intégrité des pinces, pattes et antennes
- ▶ Identification des pinces avec un bracelet imprimé



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