



Bulot COCKTAILS ET SON TRIO DE SAUCES

Pour 4 personnes

2 kg de bulots
2 oeufs
2 cuillères à soupe de moutarde
Huile d'olive et arachide
2 cuillères à café de concentré de tomates
1 cuillère à café de Tabasco
50 cl de crème fraîche
1 bouquet d'aneth
1 bouquet de ciboulette
1 cuillère à café de paprika
1 pincée de piment d'Espelette en poudre
1 citron
Sel et poivre

Cuisson : Procéder comme indiqué au verso et mettre les bulots au frais.

Sauces : Préparer une mayonnaise avec les jaunes d'oeufs, la moutarde, et l'huile (mi olive-mi arachide). Pour l'alléger, vous pouvez y incorporer, petit à petit, un blanc monté en neige. Saler, poivrer et diviser en deux bols.

Bol1 : Mélanger la moitié de la mayonnaise au tabasco et au concentré de tomates. Saupoudrer de poudre de piment d'Espelette,

Bol2 : Mélanger l'autre moitié de la mayonnaise, le jus d'un citron, le paprika et la ciboulette finement ciselée.

Bol3 : Mélanger la crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde et l'aneth ciselée. Saler et poivrer.

Mettre au frais 1h les 3 sauces, puis servir le tout avec des piques en bois.

Retrouvez d'autres recettes sur www.nfm.fr

Il donne la pêche !



Peu calorique, le Bulot 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 B12, Iode, Magnésium et Sélénium.

C'EST LA SAISON !



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



Conseil Général

LIVRET RECETTES



Bulot



DE LA BAIE DE GRANVILLE

UNIQUE EN SON GENRE !



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





Bulot

FRAICHEUR AU CITRON

Pour 4 personnes

1 trentaine de bulots vivants
 2 gros citrons
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
 10 brins de ciboulette
 2 branches de coriandre
 sel et poivre

Cuisson : Faire dégorger les bulots avec de l'eau et du gros sel, une heure ou deux, les rincer à l'eau plusieurs fois.

Les mettre en cuisson dans l'eau froide, avec le sel et du poivre. Porter à ébullition et laisser cuire 15 à 20 minutes, puis refroidir dans l'eau de cuisson.

Préparation : Egoutter, laisser refroidir et ôter la chair grâce à un petit pic en bois. Retirer l'opercule et l'intestin des bulots, puis hacher grossièrement la chair.

La mettre dans un saladier et assaisonner de sel, poivre, huile d'olive et sauce Worcestershire. Ajouter les herbes ciselées et mélanger. Réserver au frais.

Laver les citrons et les couper en deux. Les évider à l'aide d'une cuillère et garder la moitié de la pulpe. La couper en petits dés et l'ajouter aux bulots.

Mélanger et en farcir les coques de citron. Servir bien frais.

Retrouvez nos conseils préparation sur www.nfm.fr

POUR UNE PECHE RESPONSABLE

Le bulot est pêché par des petits bateaux de moins de 12m. Il est capturé à l'aide de casiers ronds, appâtés de crabe et de poisson frais. Il s'agit d'une pêche douce, respectueuse de l'environnement.

Les juvéniles de taille inférieure à 4,5cm, sont triés à bord et relâchés sur les lieux de pêche parfaitement vivants.

Des licences, des quotas, un nombre de casiers limité, cinq jours de pêche par semaine et une fermeture en janvier pendant la reproduction, permettent d'assurer l'adéquation entre les captures et le renouvellement naturel du stock.



Bulot

Buccinum undatum

DE LA BAIE DE GRANVILLE

UNIQUE EN SON GENRE !



Le bulot de la **Baie de Granville** est pêché à l'Ouest du Cotentin, à moins de 30m de profondeur, dans une zone littorale qui s'étend de **Granville** à **Diélette** jusqu'aux pourtours de Jersey.

Sa pêche quotidienne au casier lui garantit une grande fraîcheur.

Trié à bord des bateaux, il est débarqué **vivant** et sélectionné en criée de Granville.

La Charte Qualité Bulot de la Baie de Granville

- ▶ Bulot pêché dans la Baie de Granville
- ▶ Moins de 14h entre la pêche et la débarque
- ▶ Bulot propre exclusivement
- ▶ Trié à bord et sélectionné en criée
- ▶ Identifié " Baie de Granville" sur les étals



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