



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

# Moules de Barfleur à l'escabèche



# Moules de Barfleur à l'escabèche

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté :

Budget : Faible

Recette de Piment Oiseau, blogueuse

## Ingrédients pour 4 pers. :

1 litre de moules de Barfleur  
1 carotte  
10 cl d'huile d'olive  
8 cl de vinaigre de vin rouge  
1 cuillère à café de concentré de tomate  
1 feuille de laurier  
1 oignon et 2 gousses d'ail  
1 cuillère à café de graines de coriandre  
1 cuillère à café de sucre  
sel, poivre

## Moules de Barfleur

*Mytilus edulis*



La Moule de Barfleur est une moule sauvage. Elle est pêchée en pleine mer, sur les gisements naturels de l'Est du Cotentin : Barfleur, Réville, Ravenoville, Grandcamp. Elle est réputée pour sa chair crème et charnue !

Saisonnalité

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	<b>Jui</b>	<b>Juil</b>	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	------------	-------------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison **Moyenne saison** Haute saison

## Préparation :

Hacher finement l'oignon, râper l'ail et couper la carotte en brunoise.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon et la carotte, sans coloration. Ajouter ensuite l'ail, la feuille de laurier et les graines de coriandre.

Mélanger et incorporer le concentré de tomate, le poivre et le sucre.

Laisser caraméliser et déglacer avec le vinaigre.

Faire réduire sur feu doux pendant 10 minutes, puis laisser tiédir.

Nettoyer les moules et les mettre dans un faitout. Couvrir et porter à ébullition pendant 3 minutes, en remuant le faitout. Laisser tiédir et ôter une coquille sur deux.

Déposer les moules sur un plat de service et les napper de sauce escabèche. Laisser reposer au frais avant de déguster.



+ 600 recettes et conseils préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://www.normandiefraicheurmer.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !

GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

