

MAKI DE BULOTS SAUCE VIERGE

A table ou à l'apéro, c'est toujours lui le roi !



MAKI DE BULOTS

SAUCE VIERGE



MERCI À **CYRILLE DORAPHE**
RESTAURANT LA CITADELLE À
GRANVILLE (50) POUR SA RECETTE !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

500 g de bulots

2 cuillères à soupe de mayonnaise
 (maison de préférence)
 une cuillère à soupe de moutarde
 à l'ancienne
 un bouquet de ciboulette
 une échalote

Sauce vierge

5 cuill. à soupe d'huile d'olive
 2 cuill. à café de sauce soja
 2 cuill. à café de miel
 1 citron jaune
 1 mangue
 1 poivron
 50 g de tomates séchées
 100 gr de pignons de pins
 150 gr de riz rond à maki
 4 feuilles d'algues Nori
 Vinaigre de framboise



SACRÉ BULOT !

On pêche du Bulot partout en Normandie, mais son fief reste la Baie de Granville, le premier bassin normand, avec 6000T pêchées par an sur les 10000T pour la région toute entière. Le Bulot de la Baie de Granville est aujourd'hui couronné d'une Indication Géographique Protégée et certifié « Pêche Durable MSC »

PRÉPARATION

Décoquiller et émincer les bulots cuits puis les mélanger avec la mayonnaise, la moutarde à l'ancienne, quelques tomates séchées, la ciboulette (3 cuillères) et l'échalote ciselée. Réserver au frais.

Cuire le riz à maki jusqu'à obtenir une texture un peu collante. Pendant ce temps, émulsionner l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron et le miel, puis incorporer les pignons de pins, quelques tomates séchées, la mangue, le poivron (ou courgette) taillés en brunoise. Réserver au frais.

Mettre à plat la feuille de Nori, l'imbiber de vinaigre de framboise, déposer le riz puis le mélange de bulots. Rouler et serrer. Mettre au frais 2h avant de servir avec la sauce vierge.



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

+ 600 recettes

et conseils de préparation !
 + 50 fiches espèces : poissons,
 coquillages et crustacés sur

www.nfm.fr

GROUPEMENT DES
 PÊCHEURS, CRIEES
 ET MAREYEURS
 DE NORMANDIE

