



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Homard royal au curry rouge




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Homard royal au curry rouge

Recette à préparer en 45 minutes

Difficulté : 

Budget : Elevé

Recette de Christophe BARJETTAS, La Malle aux épices à Auderville

Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 gros homards
- 1 boîte de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 100 g de basilic haché
- 100 g de coriandre hachée
- 2 oeufs
- 3 cuillères à café de sauce Nuoc Nam
- 1 bâton de citronnelle

Homard

*Homarus
gammarus*



Le Homard aime les secteurs rocheux de Normandie, du Cotentin aux îles des Ecrehou, Chausey, Minquiers, et Jersey. Sa pêche y est reconnue par l'écolabel MSC, pour sa bonne gestion et sa durabilité, depuis 2011 !

Saisonnalité

Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent

Basse saison	Moyenne saison	Haute saison
--------------	----------------	--------------

Préparation :

Couper les homards en deux, les faire griller au four jusqu'à ce que la chair soit à demi cuite et se détache de la carapace.

Les décortiquer et réserver les carapaces vides.

Dans une casserole, saisir avec un filet d'huile d'arachide la pâte de curry rouge.

Ajouter la sauce Nuoc Nam, le lait de coco, la coriandre, la citronnelle coupée en deux et le basilic.

Faire bouillir et ajouter les dés de homard et les deux œufs battus.

Tapisser les carapaces de homard de ce mélange et passer au four (th8) pour gratiner.

Servir accompagné de riz.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

