

SALADE AUX BULOTS

Août 2018

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800 g de bulots vivants
- ★ 300 g de petites pommes de terre à chair ferme
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 2 tomates fermes (Grappe ou Roma)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- ★ 1 cuillère à café d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de moutarde forte
- ★ 10 grains de poivre noir
- ★ 20 brins de ciboulette
- ★ 3 cuillères à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 casseroles, Saladier, bol

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,70 € (soit 1,68 € par personne)



Recette :

Rincer les bulots, les placer dans une grande casserole d'eau froide avec deux cuillères à café de gros sel, le poivre en grains, le bouquet garni, l'huile d'arachide, porter à frémissement et cuire 20 mn. Laisser refroidir dans l'eau de cuisson. En même temps porter une casserole d'eau à ébullition avec le gros sel restant, ajouter les pommes de terre et cuire à petits bouillons 20 mn. Peler et couper les oignons en rondelles. Couper les tomates en quatre, éliminer jus et pépins et détailler la chair en petits dés. Ciseler finement la ciboulette. Égoutter et peler les pommes de terre, les couper en rondelles épaisses de 8 mm. Décoquiller les bulots, ôter l'opercule et les placer dans un saladier, ajouter les dés de tomate, les rondelles de pommes de terre et d'oignons, la ciboulette ciselée. Réserver au frais.

Préparer une vinaigrette moutardée : couper le citron en deux et presser le jus d'une moitié dans un bol, ajouter du sel et bien mélanger pour le dissoudre. Incorporer du poivre, la moutarde, l'huile de colza et bien homogénéiser. Verser sur la salade et servir bien frais.

 Pêchés dans l'Atlantique nord, les **bulots** font partie, comme les *bigorneaux*, d'un des composants du *plateau de fruits de mer*. Ils sont riches en protéines, vitamines et minéraux.

Boisson :

Un Bourgogne aligoté servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.