

BIGORNEAUX

Mars 2009 (Mise à jour en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de bigorneaux
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 1 brin de thym frais
- ★ 1 cuillère à café d'huile ou 10 g de beurre
- ★ 10 cl de vin blanc sec (facultatif)
- ★ 3 pincées de poivre noir fraîchement moulu
- ★ 2 cuillères à soupe de gros sel gris de Guérande

Ustensiles : casserole, Passoire

Préparation : 5 mn

Cuisson : 2 à 3 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 7,15 € (soit 1,79 € par personne)



Recette :

Mettre les bigorneaux dans une passoire et les rincer sous l'eau courante pour éliminer les éventuelles traces de sable. Les placer dans une casserole avec 1 litre d'eau froide, le gros sel, le laurier, le thym, l'huile ou le beurre et le vin blanc (facultatif). Poivrer largement. Porter à ébullition à feu vif. Prolonger la cuisson 2 à 3 minutes à feu moyen. Laisser refroidir 10 minutes dans l'eau de cuisson, puis les rafraîchir. Extraire la chair de la coquille avec une épingle ou un pique à escargot. Consommer de préférence avec des tranches de pain de campagne (ou de seigle) tartinées de beurre salé ou avec une mayonnaise bien moutardée.

i Gastéropodes marins, à la coquille épaisse, de couleur noire à brune plus ou moins foncée, voire vert olive, fermée par un opercule, riches en oligo-éléments, au goût légèrement iodé, les **bigorneaux** font traditionnellement partie du plateau de fruits de mer ou sont consommés à l'apéritif. La matière grasse dans l'eau de cuisson facilite l'élimination de l'opercule et l'extraction du bigorneau de sa coquille.

Boisson :

Un Sauvignon de Touraine, un Entre-Deux-Mers ou un cidre fermier. (*)

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