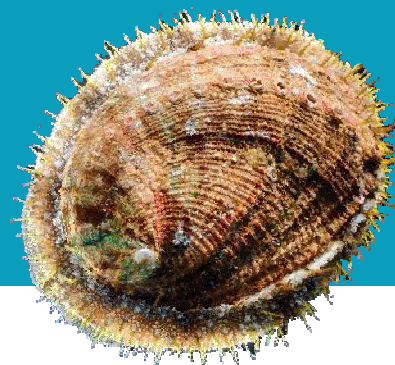




# FRANCE HALIOTIS

l'ormeau breton de pleine mer



## *Fricassée d'ormeaux, sa crème au curry*

Par Nathalie, membre très actif du MPUCBTB

**Préparation** 20 min. **Coût** très cher **Difficulté** facile

Pour **6** personnes

30 petits ormeaux (soit environ 1 kg)  
10 cl d'huile d'olive  
2 échalotes  
1 pomme  
Sel, poivre  
½ citron  
2 tomates  
1 cuillerée à soupe de curry  
1 cuill. à café de graines de sésame torrifiées  
10 cl de vin blanc (type muscadet)  
20 cl de crème fraîche

**Préparation des ormeaux : 24 heures avant** Décoquiller les ormeaux bien vivants à l'aide d'un petit couteau. Les séparer de leurs viscères (à jeter) et les rincer sous l'eau froide pour enlever les traces noirâtres. Les disposer dans un linge bien propre et les battre légèrement avec le fond d'une petite casserole ou un pilon. Les laisser reposer au réfrigérateur pendant 24 heures sur un linge humide.

**Quelques minutes avant la cuisson** Les sortir du réfrigérateur, les disposer sur une planche et les masser légèrement avec la paume de la main. Le muscle va se détendre et l'ormeau est prêt à cuire

**Préparation de la crème au curry** Eplucher et ciseler finement les échalotes. Eplucher, couper en 2 et épépiner la pomme. Ciseler la moitié en petits dés et l'autre moitié en fins bâtonnets. Citronner légèrement. Faire bouillir une casserole d'eau, retirer les pédoncules des tomates et les passer 20 secondes dans l'eau bouillante. Les refroidir, les monder, les couper en 2, les épépiner et les tailler en petits dés. Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive, ajouter les échalotes, les faire suer sur un feu moyen pendant 5 minutes, ajouter les dés de pommes et la moitié des dés des tomates. Faire suer 5 minutes, déglacer avec le vin blanc et laisser réduire 5 minutes. Mouiller avec la crème, assaisonner avec le curry, du sel et du poivre, monter à l'ébullition et rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

**Cuisson des ormeaux** Faire dorer les ormeaux dans une poêle anti-adhésive pendant 2 minutes de chaque côté.

**Dressage** Dresser au centre de l'assiette la sauce au curry, parsemée de julienne de pommes, de dés de tomates et de graines de sésame grillées et disposer autour les ormeaux bien dorés. Dresser dans des assiettes chaudes, les ormeaux et la sauce car la sauce refroidit très vite.

