



< retour

Poissonnerie

Bulot(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Ormeaux, Bigorneaux,

Bulots

Origine : Normandie

Famille : Gastéropode

Poids moyen : 30g

Le bulot est "l'escargot de la mer" : de la même famille, sa chair ferme et savoureuse au bon goût iodé est elle aussi cachée dans une coquille. On les consomme beaucoup en Normandie, mais aussi en Afrique et au Vietnam, où on l'accompagne de sauce très piquante.

L'outil le plus adapté pour chercher un bulot dans sa coquille ? Une fourchette à escargot, et à défaut une fourchette à fondue ou même des pics en bois !

VARIÉTÉS

Le bulot consommé en France est le "gros bucin", car il doit avoir une taille supérieure à 4,5 cm pour être pêché puis commercialisé, ce qui exclut de fait de nombreuses autres variétés.

COMMENT CHOISIR ?

Comme tous les fruits de mer, le bulot s'achète vivant : au repos, il doit sortir partiellement de sa coquille, et présenter une chair couleur ivoire. Une chair rosée ou beige signifie que l'animal n'a pas vu la mer depuis un moment déjà. Enfin, choisir des bulots de taille moyenne : plus ils sont gros, plus leur chair est dure.

QUE FAIRE AVEC ?

Le bulot se déguste le plus souvent simplement bouilli, servi avec une mayonnaise ou un aïoli. Il a sa place sur tous les plateaux de fruits de mer. Une fois cuit, il peut être réchauffé une dizaine de minutes dans une sauce au curry, ou posé 5 minutes sur un barbecue pour prendre un petit goût fumé. Revenu à la poêle avec du beurre et des petits légumes, c'est un plat original et léger. Les vietnamiens font avec une délicieuse soupe : plongés dans un bouillon à la citronnelle, au jus de citron, au nuoc-man et au piment frais, les bulots révèlent toutes leurs saveurs.

COMMENT PRÉPARER ?

Laisser tremper les bulots 10 minutes dans l'eau froide, puis les rincer. Les plonger dans un court-bouillon vinaigré (1 c. à soupe de vinaigre par litre d'eau) et laisser cuire 10 minutes en remuant de temps à autre. Laisser refroidir dans l'eau de cuisson avant d'égoutter, puis de déguster.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le bulot peut se conserver 48h au réfrigérateur, à condition d'avoir été transporté à l'abri du soleil direct et des sources de chaleur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le bulot est très peu calorique. Cependant, les sauces qu'on utilise pour l'accompagner font souvent grimper l'apport calorique. Pour les personnes au régime, il suffit de l'agrémenter d'un filet de citron, d'herbes aromatiques, ou d'une sauce au fromage blanc et au curry.

calories 98 kcal	protéines 20,50 g	glucide 2,79 g	lipide 0,60 g	magnesium 135,00 mg
calcium 67,80 mg	sodium 370,00 mg	acides gras saturés 0,09 g	cholestérol 125,00 mg	phosphore 114,00 mg
cuivre 1,32 mg	zinc 3,33 mg	fer 1,08 mg	manganèse 0,12 mg	vitamin B1 0,04 mg
vitamin B2 0,11 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Utilisé comme appât pour la pêche de la morue à Terre-Neuve, la pêche du bulot ne s'est vraiment développée qu'à partir des années cinquante. La côte ouest du Cotentin assure plus de 90 % de la pêche de bulots en France, en pratiquant la pêche au casier.

Salade de bulots [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15472>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15472>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-bulots>