

# LE BIBIMBAP D'ARAIGNÉE DE MER

Une envie de soleil et de dépaysement, de voyage et de découvertes ? Une assiette exotique suffit parfois à vous embarquer très loin ! Mise sur la nouvelle recette PAVILLON FRANCE : un bibimbap iodé à 10 pattes, qui fera voyager vos papilles de la Corée au Nord-Est de la côte Atlantique en moins d'une heure chrono en main !

 **QUANTITÉ :**  
2 PERSONNES

 **CUISSON :**  
25 MINUTES

 **PRÉPARATION :**  
35 MINUTES

 **REPOS DU BOUILLON :**  
1 NUIT

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de chair d'araignée de mer
- 1 oignon rouge
- 150 ml de vinaigre de riz
- 100 g de sucre en poudre
- 1 feuille de laurier
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame noir
- 200 g de riz basmati cuit
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1/4 de concombre
- 250 g de champignons bruns
- 100 g de chapelure
- 1 échalote
- 1 citron
- 50 g de fromage frais
- Sel et poivre
- Huile de tournesol

## PRÉPARATION :

### TEMPS 1

1. Épluchez l'oignon rouge et taillez-le en rondelles.
2. Faites bouillir le vinaigre de riz et le sucre en poudre dans une casserole et ajoutez l'oignon rouge, la feuille de laurier et les grains de poivre.
3. À la reprise du bouillon, faites cuire 8 minutes. Versez dans un bocal hermétique et réservez au frais toute la nuit.

### TEMPS 2

4. Le lendemain, épluchez puis émincez l'échalote très finement. Mélangez-la avec la chair d'araignée, la chapelure, le jus du citron jaune et le fromage frais.
5. Battez deux œufs dans un récipient puis incorporez-les au mélange précédent. Réservez au frais pendant 30 minutes.
6. Nettoyez les champignons bruns, retirez leur pied et découpez-les en tranches. Épluchez et découpez la carotte et la courgette en bâtonnets.
7. Faites revenir les légumes dans une cuillère à soupe d'huile de sésame pendant 10 minutes, à feu vif.
8. Réservez puis faites sauter le riz cuit dans une cuillère à soupe d'huile de sésame pendant 5 minutes.
9. Coupez le concombre en rondelles. Réalisez des petites boulettes de préparation à l'araignée puis faites-les frire dans une casserole d'huile de tournesol pendant quelques minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
10. Déposez le riz au fond de 2 bols, ajoutez des pickles d'oignon rouge, des boulettes d'araignée et des légumes.
11. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle anti-adhésive et faites cuire les deux œufs au plat pendant 3 minutes.
12. Déposez-les dans les bols puis parsemez l'ensemble de coriandre et de graines de sésame.



PRÊTS POUR LA DÉGUSTATION ?  
PRÉPAREZ VOS BAGUETTES !

ET POUR  
EN SAVOIR PLUS  
SUR L'ARAIGNÉE  
DE MER ET SUR  
TOUTES LES AUTRES  
ESPÈCES DE LA  
PÊCHE FRANÇAISE :  
RENDEZ-VOUS  
SUR LE SITE DE  
PAVILLON FRANCE!

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Afin de gérer de manière durable les ressources marines, il est primordial de mieux connaître les espèces (stocks d'individus pour une espèce, cycles de vie, périodes et zones d'abondance, etc.).

Porté par l'IFREMER, et soutenu par France Filière Pêche, le **programme de recherche scientifique RECCRU** (RECrutement\* CRUstacés) a pour objectif **d'améliorer la connaissance de 4 espèces de crustacés** (l'araignée, le homard, le tourteau, et la langouste rouge), afin de **prévoir l'évolution à moyen terme de leurs populations** et **adapter la gestion des pêches sur ces espèces**. Grâce à des collecteurs posés sur le fond, pêcheurs et scientifiques récupèrent les larves, pour en faire un échantillonnage, et ainsi estimer le nombre d'individus par m<sup>2</sup>. Chaque année le nombre de nouveaux individus (ou niveau de recrutement annuel) des 4 espèces pourra ainsi être évalué et constituer à terme une base de données.

\*quantité de jeunes individus atteignant une taille saine pour rejoindre le groupe des individus pouvant être pêchés.