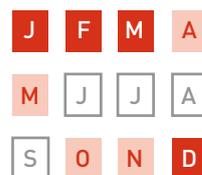


C'EST BIENTÔT  
SA SAISON !

## Coquille Saint-Jacques de Normandie : elle arrive !

**À** quelques semaines de l'ouverture nationale de la pêche à la coquille Saint-Jacques\*, les scientifiques de l'IFREMER à Port-en-Bessin (Calvados) sont formels : beaucoup de coquilles Saint-Jacques seront au rendez-vous cette année sur les étals des poissonniers. Une aubaine pour les amateurs de véritables *Pecten Maximus* qui auront bien raison de ne pas attendre les agapes de décembre pour s'en régaler ! Bonne pioche : c'est au début de la saison qu'elle est le plus abordable. Rendez-vous donc chez votre poissonnier à partir de début octobre !

En Normandie, 1<sup>ère</sup> région productrice de coquilles Saint-Jacques avec deux tiers des apports en France (15.000 tonnes), détentrice de deux Label Rouge\*\*, les ports de pêche se préparent à vivre une campagne intense voire exception-nelle ! Deux raisons à cela. Des conditions de reproduction et de croissance optimales. Une pêche largement réglementée (nombre et taille de bateaux limités, jours et horaires d'ouverture, quotas et taille minimale de capture). Des mesures strictes qui se renforcent dès l'ouverture de la zone reine : la Baie de Seine. Là où l'on pêche la plus canon d'entre toutes : la coquille Saint-Jacques Label Rouge. Ouverte seulement 3 mois dans l'année contre 7 mois et demi pour la campagne de pêche à la coquille dite «classique».

*\*La pêche à la coquille Saint-Jacques ouvre le lundi 3 octobre partout en France et en Normandie. Et pour le gisement hautement protégé de la Baie de Seine, ouverture présumée le premier lundi de décembre.*

*\*\* Entière ou en noix, la coquille est Label Rouge ! 2002 - Obtention du Label Rouge pour la coquille Saint-Jacques fraîche et entière / 2009 - Obtention du Label Rouge pour la noix « coraillée » prête à emploi.*



### On vous suggère quelques recettes ?

Rôties, snackées, à la poêle, en tartare, en carpaccio,... connaissez vous de meilleur produit que la coquille Saint-Jacques qui se prête à autant de combinaisons ? Et quelle simplicité à cuisiner ? Un jeu d'enfant ! Sans compter ses bienfaits pour la santé ! ... Phosphore, Magnésium, Zinc, tout y est !

**Retrouvez notre sélection de recettes dans les pages qui suivent**

**Plus de 200 recettes de coquilles Saint-Jacques Label Rouge sur [normandiefraicheurmer.fr](http://normandiefraicheurmer.fr)**



### Envie d'escapade gourmande cet automne ?

Cap sur la Normandie ! ... D'octobre à décembre, les ports de pêche prennent des airs de fête. À deux heures de Paris, c'est l'occasion de se faire une virée à deux ou en tribu pour mieux apprécier le TOP de la production normande, et profiter de faire le plein...

**Retrouvez nos bons plans, nos bonnes adresses dans notre carnet de bord en p.7**

À l'apéro

## Tarama au corail de coquille Saint-Jacques Label Rouge de Normandie



Une création de Julie Soucaïl, styliste culinaire  
© Julie Charles - Normandie Fraîcheur Mer



### AVEC LE CORAIL, C'EST ENCORE MIEUX !

Les noix de coquilles Saint-Jacques coraillées (signe distinctif de la coquille normande !) présentent des qualités nutritionnelles supérieures à la normale. Lorsqu'elle est Label Rouge, (coraillée à 80%), elle a l'avantage de garantir un rendement en noix minimum de 1 kg pour 6,5 kg de coquilles contre 9 à 10 kg pour la coquille dite «classique».

**Ingrédients** (Pour 4 personnes) :  
Préparation 15 min - Cuisson 10 min

- 6 coraux de coquilles Saint-Jacques Label Rouge de Normandie (80 g env.)
- 100 g d'oeufs de cabillaud fumés
- 50 g de pain rassis
- 10 cl de lait
- 12 cl d'huile de tournesol
- 1 filet de jus de citron
- sel, poivre du moulin
- ciboulette
- blinis (facultatif)

#### Déroulé

1. Ôter la croûte du pain, le couper en morceaux et le faire tremper dans le lait pendant 15 min.
2. Porter une petite casserole remplie d'eau à légère ébullition, saler et faire pocher les coraux de saint-jacques pendant 30 secondes. Les retirer de la casserole et les passer sous l'eau froide. Lorsqu'ils sont froids, les mixer avec un petit robot. Réserver.
3. Retirer les oeufs de cabillaud de leur poche. Les mixer également. Essorer la mie de pain en la pressant. Ajouter le pain essoré aux oeufs de cabillaud. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une crème lisse.
4. Transvaser l'ensemble dans un saladier, ajouter les coraux de coquille Saint-Jacques et mélanger soigneusement. Verser alors petit à petit l'huile en filet, en fouettant avec un batteur comme pour une mayonnaise. Poivrer et ajouter le jus de citron, goûter et resaler si nécessaire.
5. Réserver au frais pendant 1 heure. Server avec des blinis ou du pain grillé et parsemer de ciboulette finement ciselée.

Authentique

## Coquille Saint-Jacques de Normandie Label Rouge à la Dieppoise



© Piment Oiseau - Normandie Fraîcheur Mer



### DEMANDEZ L'ORIGINAL ! EXIGEZ DE LA PECTEN MAXIMUS

Depuis les accords de l'OMC\*, les pays producteurs de gros pétoncles ont obtenu que tous les pectinidés – à partir du moment où ils sont transformés - puissent être identifiés par le terme « scallop » : « Saint-Jacques » en Français... Difficile depuis pour le consommateur de faire la différence ! Pour être certain de la qualité et de l'origine, deux solutions, donc : acheter ses coquilles entières et vivantes ou faire confiance au Label Rouge. Dans tous les cas, bien vérifier la dénomination de vente sur les emballages : le nom scientifique de l'espèce *Pecten maximus* doit impérativement y figurer !

\* Organisation Mondiale du Commerce

#### Ingrédients (Pour 4 personnes) :

- 16 coquilles Saint-Jacques de Normandie Label Rouge
- 1 l de moules
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 150 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- le jus d'un citron
- 30 cl de fumet de poisson
- 30 cl de crème fraîche d'Isigny
- 120 g de beurre d'Isigny
- 10 cl de vin blanc sec
- sel et poivre blanc

#### Déroulé

Ouvrir les coquilles Saint-Jacques, prélever les noix. Les rincer à l'eau froide, les égoutter puis les réserver au frais.

Gratter les moules, les laver. Les mettre dans un faitout sur feu vif avec le vin, l'échalote émincée et 1 pincée de poivre. Les retirer au fur et à mesure de leur ouverture. Les décortiquer et réserver la chair. Filtrer le fond de cuisson.

Laver les champignons, les sécher puis les émincer en lamelles. Les faire suer 10 min à couvert dans une petite casserole avec la moitié du jus de citron et 20 g de beurre en parcelles. Les égoutter.

Mélanger le jus de cuisson des champignons avec 20 cl du jus de moules et le fumet de poisson.

Y plonger les noix de coquilles Saint-Jacques, porter à frémissement pendant 3 mn puis les égoutter.

Faire réduire le liquide de cuisson d'un quart, ajouter la crème fraîche et laisser réduire à nouveau de moitié.

Hors du feu, incorporer en fouettant le reste du beurre en morceaux et un filet de jus de citron. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Préchauffer le four à 210°C (th 7).

Répartir les noix de Saint-Jacques, les moules, les crevettes, et les champignons dans 4 coquilles creuses soigneusement nettoyées. Les napper largement de sauce puis les enfourner 3-4 min. Servir aussitôt.

Exotique

**Coquille  
Saint-Jacques  
de Normandie  
Label Rouge  
yahourt, épices, ananas  
et gingembre  
en condiments**



**LES GARANTIES  
DE LA COQUILLE LABEL ROUGE**

La coquille Saint-Jacques de Normandie est le premier produit sauvage et non transformé à avoir obtenu le Label Rouge...

La coquille Label Rouge, fraîche et entière est: une *Pecten maximus* (!)  
Pêchée en Baie de Seine (Manche Est)

Prélevée à maturité à 2 ans (taille supérieure ou égale à 11 cm)

Propre et intègre (pas de coquille ébréchée ou cassée)

Elle est fraîche et bien vivante, vendue au consommateur 48 heures maxi après être sortie de l'eau, Coraillée, elle offre un superbe rendement de 1 kg de noix pour 6,5 kg de coquilles

Elle est tracée : suivie du bateau à l'étal – en passant pas la criée – par une étiquette numérotée qui indique le nom du bateau et la date de pêche !

**SAVE THE DATE !**

... Elle sera sur les étals dès les premiers jours de décembre.



Une création de Mickaël MARION, Restaurant Intuition à Saint-Lô (50)  
© Piment Oiseau - Normandie Fraîcheur Mer

**Ingrédients**

(Pour 4 personnes)

- 12 noix de coquilles Saint-Jacques de Normandie Label Rouge
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 3 g de pâte curry
- 1/2 ananas
- 30 g de gingembre frais
- 2 oignons
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 25 g de cassonade
- sel et poivre du moulin

**Préparation**

Eplucher et tailler finement le gingembre, l'ananas et les oignons.

Réaliser un sirop avec la vinaigre et la cassonade puis ajouter les fruits. Laisser compoter à couvert 8 à 10 min.

Mélanger le yaourt et la pâte de curry avec du sel et du poivre.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, ajouter les noix de coquilles Saint -Jacques et les dorer 1 min de chaque côté.

Dresser dans un plat les condiments et la noix sur le dessus.

Le yaourt peut être servi à part, accompagné d'une vinaigrette à base de cidre.

Facile

**Coquille  
Saint-Jacques  
de Normandie  
Label Rouge  
poêlées  
au pain d'épices  
et endives braisées  
au miel**



Une création de Julie Soucail, styliste culinaire  
© Julie Charles - Normandie Fraîcheur Mer

**NORMANDIE  
FRAÎCHEUR MER,  
LE SIGNE DE QUALITÉ  
DE LA PÊCHE NORMANDE !**

Les consommateurs réclament toujours plus d'informations, précises et vérifiables, sur l'origine géographique et la qualité des produits alimentaires. Pour répondre à cette attente, les professionnels de la pêche bas-normande ont créé Normandie Fraîcheur Mer (NFM). Constitué de professionnels volontaires et impliqués dans la qualité, à tous les niveaux de la filière (marins-pêcheurs, criées, mareyeurs), NFM a mené un important travail pour la reconnaissance et l'amélioration de la qualité, notamment en rédigeant des cahiers des charges spécifiques (par espèce et par type de pêche), régulièrement remis à jour. Les contrôles réguliers exercés aussi bien par les professionnels eux-mêmes que par les qualificateurs de NFM garantissent au consommateur final le respect du cahier des charges et donc le niveau de qualité supérieure des produits de la pêche normande.



**Ingrédients** (Pour 4 personnes) :

- 12 coquilles Saint-Jacques de Normandie Label Rouge avec leur corail
- 6 petites endives
- 35 g de bon pain d'épices
- 50 g de beurre
- 1 filet d'huile de tournesol
- 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

**Déroulé**

1. Couper les tranches de pain d'épices en cubes, les faire griller 4 minutes sous le grill en les retournant à mi-cuisson. Laisser complètement refroidir les cubes puis les mixer finement pour obtenir une chapelure.
2. Rincer et sécher les endives, retirer les feuilles abimées. Couper-les en 2 dans le sens de la longueur. Faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse, avec un filet d'huile et les faire dorer.
3. Saler, poivrer, ajouter 10 cl d'eau et le miel. Laisser cuire à petit feu et à couvert pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les endives soient tendres. Les retourner délicatement de temps en temps en cours de cuisson. Retirer le couvercle, augmenter la flamme et les faire caraméliser. Couvrir et maintenir au chaud.
4. Rincer et éponger soigneusement les coquilles Saint-Jacques.
5. Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle, ajouter la chapelure de pain d'épices, mélanger. Saisir les coquilles Saint-Jacques dans ce mélange pendant 1 min 30 de chaque côté. Saler à la fleur de sel et poivrer.
6. Répartir les endives puis les coquilles Saint-Jacques dans 4 assiettes, les arroser de jus de cuisson. Server chaud.



## Envie d'escapade gourmande cet automne ? Cap sur la Normandie !

### FÊTES DE LA COUILLE SAINT-JACQUES

Savez-vous que d'octobre à décembre, les ports de pêche normands prennent des airs de fête ! À deux heures de Paris, c'est l'occasion de se faire une virée à deux ou en tribu pour mieux apprécier le TOP de la production normande, et profiter de faire le plein... les ventes de coquille Saint-Jacques se font généralement en direct des pêcheurs !

- à Villers sur Mer les 29 et 30 octobre
- à Ouistreham les 20 et 21 novembre
- à Port-en-Bessin les 12 et 13 novembre, avec « **Le Goût du Large** » doublé du festival « Musique sous les Embruns » (Lire ci-contre)
- à Grandcamp Maisy et Trouville sur Mer 3 et 4 décembre



Port-en-Bessin, l'un des plus grands ports coquilliers de Normandie, berceau de la coquille Label Rouge, accueille chaque année à l'occasion du festival «**Le Goût du Large**» 50 000 visiteurs et combine vente directe par les pêcheurs sous la criée, shows culinaires et cours de cuisine avec les femmes de pêcheurs... Tout cela en musique avec un festival de chants de marins «Musique sous les embruns».

WEEK-END THÉMATIQUE  
COUILLE SAINT JACQUES DE NORMANDIE LABEL ROUGE  
chez les Filles du Bord de Mer à Port-en-Bessin (Calvados)

<http://www.lesfillesduborddemer.com>  
[info@lesfillesduborddemer.com](mailto:info@lesfillesduborddemer.com)



Prendre le temps de savourer la plus belle des coquilles, qui plus est, préparée par un grand chef, séjourner dans un cadre «chic» et «bord de mer», passer un moment de détente et de convivialité... C'est ce que vous proposent Les Filles du Bord de Mer, les 10 et 11

décembre prochains à Port-en-Bessin.

Anciennes parisiennes, Astrid et Laurence ont eu un véritable coup de cœur pour ces anciennes maisons de pêcheur, qu'elles ont entièrement refaites à neuf. Un potentiel fou qu'elles ont su magnifier.

Installées face à la mer, sur le port, elles vivent au rythme des bateaux. Leur dernier pari... Faire de leurs maison d'hôtes du tourisme d'expérience à commencer par faire découvrir l'univers de la coquille Saint-Jacques de Normandie.

*\* Week-end incluant deux nuitées, accompagnées d'un brunch « 100% coquille Label Rouge », samedi ou dimanche, préparé par le chef Sébastien Remy, restaurant L'Angle Saint Laurent à Bayeux, récemment distingué « Jeune Talent 2016 » par Gault-Millau.*

*\* Possibilité de profiter du brunch seulement ! Servi dans un lieu unique... Une maison justement transformée pour l'occasion en restaurant éphémère ! Réservation recommandée !*