



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

Préserver les richesses de la mer,
et les faire découvrir !

Coquille Saint-Jacques passionnément tartare



Coquille Saint-Jacques

passionément tartare

Recette à préparer en 15 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Stéphane Delahaye, Ecole hôtelière à Hérouville Saint-Clair (14)

Ingrédients pour 4 pers. :

8 noix de Saint-Jacques

1 fruit de la passion

8 brins de ciboulette

fleur de sel, poivre

2 cuillères à soupe de vinaigre de passion

2 cuillères à soupe d'huile d'olive fruité

Coquille Saint-Jacques



Pecten maximus

La Normandie est la 1^{ère} région française de pêche de coquille St-Jacques. Deux labels rouge y ont été obtenus pour ce précieux coquillage, pêché chaque jour à la drague, par des bateaux de 10 à 16 m.

Saisonnalité Jan Feb Mar Avr Mai Jun Jul Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Saison salmon Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Couper les noix en petits cubes de 4 à 5 mm.

Ouvrir le fruit de la passion en deux et le vider à l'aide d'une petite cuillère.

Ciseler la ciboulette et réserver quelques tiges pour le décor.

Réaliser une vinaigrette avec le vinaigre passion et l'huile.

Dans un bol, mélanger les ingrédients, assaisonner.

À l'aide d'un emporte-pièce rond, mouler 4 petits tartares.

Décorer avec quelques grains de fruit de la passion, les tiges de ciboulette et un peu de vinaigrette.

Badigeonner les tranches de pain avec l'huile. Les toaster de chaque côté sous le grill du four. Les dresser et servir !

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

+ 50 fiches poissons, coquillages et crustacés,
des vidéos, des photos !

+ 600 recettes,
des conseils de préparation,
de cuisson, de conservation,
des infos nutritionnelles...

**A GAGNER
LIVRES
recettes**



Crédit photo : NFM - Crep. Editions



GROUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr



Imprimé avec des encres végétales
sur du papier issu de forêts gérées

