



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

# Coquilles Saint-Jacques poêlées, crème de carotte



La marque des produits  
de la pêche française

# Coquilles Saint-Jacques poêlées, crème de carotte

Recette à préparer en 30 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Nathalie JEANNEAU, ICEP à Caen (14)

## Ingrédients pour 4 pers. :

16 noix de coquille Saint-Jacques  
8 carottes  
1 oignon  
5 g de graines de cumin  
2 gousses d'ail  
2 oranges  
10 cl de crème liquide  
2 cs de crème fraîche épaisse  
20 cl d'huile d'olive  
5 g de piment d'Espelette  
50 g de chocolat noir  
coriandre feuille

## Coquille Saint-Jacques



### Pecten maximus

La Normandie est la 1<sup>ère</sup> région française de pêche de coquille St-Jacques. Trois labels rouges y ont été obtenus pour ce précieux coquillage, pêché chaque jour à la drague, par des bateaux de 10 à 16 m.

Saisonnalité

|     |     |     |     |     |     |     |     |      |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| Jan | Fev | Mar | Avr | Mai | Jui | Jul | Aou | Sept | Oct | Nov | Dec |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|

Absent   Basse saison   Moyenne saison   Haute saison

## Préparation :

Laver, éplucher et tailler les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis en fines lamelles. Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une casserole, faire réduire le jus des oranges de moitié et le réserver.

Faire suer l'oignon à l'huile d'olive avec une pincée de sel, ajouter les carottes, le cumin, les gousses d'ail coupées en deux, mouiller avec de l'eau à hauteur et cuire 15 min.

Ajouter le jus d'orange réduit, la crème liquide, laisser bouillir 2 min, retirer les gousses d'ail et mixer.

Mélanger le piment d'Espelette et la crème fraîche, réserver au frais.

Dans une poêle bien chaude, saisir à l'huile d'olive, les coquilles Saint-Jacques 1 minute de chaque côté et assaisonner.

Dresser dans une assiette creuse la crème, 4 noix, un peu de crème d'Espelette sur chaque et quelques copeaux de chocolat.



+ 600 recettes et conseils préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://www.normandiefraicheurmer.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES  
PECHEURS, CRIEES  
ET MAREYEURS  
DE NORMANDIE