



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

Coquille Saint-Jacques au pain d'épices et endives braisées au miel



Coquille Saint-Jacques

au pain d'épices et endives braisées au miel

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Julie SOUCAIL, Styliste culinaire

Ingrédients pour 4 pers. :

12 coquilles Saint-Jacques de Normandie

6 petites endives

35 g de bon pain d'épice

50 g de beurre

1 filet d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe de miel liquide

fleur de sel

poivre du moulin

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 Jui Jul Aou Sept Oct Nov Dec

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

Préparation :

Couper les tranches de pain d'épices en cubes, les faire griller 4 min sous le gril en les retournant mi-cuisson. Laisser refroidir les cubes, puis les mixer en chapelure.

Couper les endives en 2 dans le sens de la longueur. Faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse, avec un filet d'huile et y faire dorer les endives. Saler et poivrer, ajouter 10 cl d'eau et le miel. Laisser cuire à petit feu et à couvert pendant 20 minutes jusqu'à ce que les endives soient tendres. Les retourner délicatement en cours de cuisson. Retirer le couvercle, augmenter la flamme et les faire caraméliser. Réserver.

Rincer et éponger soigneusement les noix de coquilles Saint-Jacques. Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle, ajouter la chapelure de pain d'épices et mélanger. Y saisir les noix de Saint-Jacques pendant 1min30 de chaque côté. Saler et poivrer.

Répartir les endives puis les coquilles Saint-Jacques dans 4 assiettes, les arroser de jus de cuisson. Servir chaud.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

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

