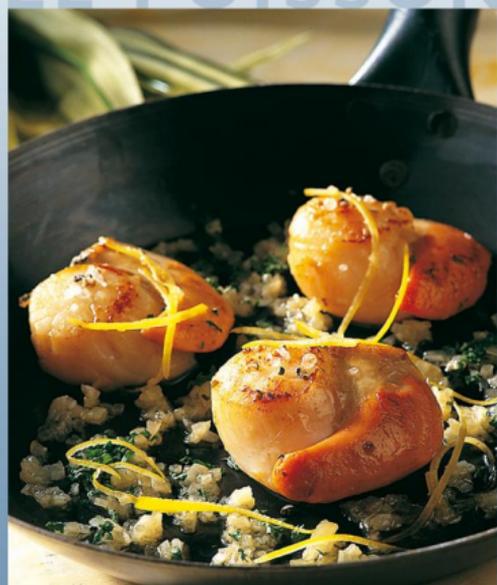


## LE POISSON DE SAISON



## Coquille Saint-Jacques

*Pecten maximus*

En Normandie, première région française de pêche de coquille Saint-Jacques, la coquille Saint-Jacques a obtenu deux labels rouge.

### Ingrédients pour 4 personnes :

16 coquilles Saint-Jacques, en noix  
1 noix de beurre d'Isigny + environ 50g  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
le jus d'un demi citron  
persil frais sel, poivre

## La Poêlée du Pêcheur

Recette de Marie-Christine LECORNU, femme de pêcheur - Port en Bessin (14)

Niveau : Facile

Prix : Moyen

Faire fondre la noix de beurre dans l'huile, et lorsque le mélange est à point (beurre fondu, encore blanc et crémeux), y faire cuire les noix entières 2 minutes de chaque côté, surtout pas plus, pour bien sentir leur goût fondant. Saler et poivrer.

Dans le même temps, faire fondre doucement dans une petite casserole ou au bain marie les 50g de beurre, et ajouter le jus de citron. Verser dans la poêle de cuisson ce mélange, et parsemer de persil haché frais, et servir aussitôt, (les pêcheurs servent à même la poêle - le beurre n'a pas le temps de noircir). On peut aussi, au choix agrémenter la cuisson des coquilles avec 1 ou 2 échalotes finement coupées.

GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS,  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE



+ 300  
recettes sur  
[www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)



# Coquille Saint-Jacques à l'étuvée de légumes et beurre de vanille

Recette de Monsieur Philippe ERRARD, I.C.E.P à Caen (14)

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 16 coquilles Saint Jacques
- 100 g de pois gourmands
- 150 g de fèves
- 150 g de carottes
- 100 g de beurre

## Beurre de vanille :

- 120 g de beurre
- 5 cl de crème
- 40 g d'échalotes
- 1 gousse de vanille
- 10 cl de vin blanc
- 1/2 citron
- Sel, poivre du moulin



Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Décoquiller les Saint Jacques, récupérer les noix coraillées.

Légumes : Etuver les fèves avec un peu de beurre, ajouter les pois gourmands et les carottes taillés en fines lanières.

Beurre de vanille : Faire une réduction d'échalotes ciselées et de vin blanc, gratter la gousse de vanille. Une fois réduit, ajouter la crème, réduire à nouveau et joindre un filet de citron. Monter au beurre et assaisonner.

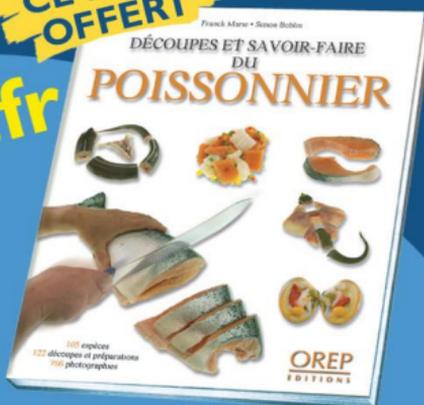
Sauter les noix de Saint Jacques dans un peu de beurre clarifié, bien les saisir.

Dresser au centre d'une assiette l'étuvée de légumes. Disposer autour les noix de Saint Jacques, puis napper légèrement de sauce.

**CONSEILS  
PREPARATION**  
de Franck MARIE  
et de Simon BOBLIN

sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

**CE LIVRE  
OFFERT**



Crédit photo : NFM, Rougreau, OREP Éditions



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

