

LE POISSON DE SAISON



Coquille Saint-Jacques

Pecten maximus

La Normandie est première région française de pêche de coquille St-Jacques. Deux labels rouge y ont été obtenus pour ce précieux coquillage, pêché quotidiennement à la drague par des petits bateaux de 10 à 16 m.

Ingrédients pour 4 pers. :

24 coquilles Saint jacques	1 tomate mûre
8 bâtons de citronnelle	1 citron vert
4 pommes de terre	2 échalotes
5 cl de vin blanc	5 à 10cl de lait
20 cl de crème liquide	Huile d'olive
1 petit bulbe de fenouil	Piment de Cayenne
	Paprika, Safran
	Herbes de Provence

Saint-Jacques en bâton de citronnelle

Recette de Stéphane CARBONE, restaurant Incognito à Caen (14)

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Monter les brochettes avec les bâtons de citronnelle en alternant 3 noix et 2 coraux.

Cuire dans le vin blanc le reste du corail en réduisant légèrement, crémier, assaisonner avec les épices, mixer, puis réduire d'un tiers et réserver la sauce.

Ciseler le fenouil, l'échalote et la tomate très finement et les réunir avec un peu d'huile d'olive, le zeste et quelques gouttes de jus du citron. Saler, poivrer et réserver au frais.

Cuire à l'eau les pommes de terre, les écraser, les mélanger avec un peu d'huile d'olive, les herbes, l'échalote du sel, du poivre et le lait chaud.

Cuire les brochettes dans une poêle très chaude avec quelques gouttes d'huile d'olive. Servir avec le méli-mélo de pomme de terre et le fenouil accompagnés de la sauce.



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



+ 450
recettes sur
www.nfm.fr



Saint-Jacques rôties risotto d'épeautre

Recette de Stéphane CARBONE, restaurant Incognito à Caen (14)



Ingrédients pour 4 pers. :

12 noix de Saint Jacques avec corail
200 g de petit épeautre
1 oignon
10 g de beurre demi-sel
20 cl de vin blanc
50 g de parmesan
50 cl de bouillon de légumes
20 cl de crème liquide
100 g de châtaignes cuites

Niveau : Moyen

Prix : Moyen

Émincer finement l'oignon et le faire revenir dans une casserole à fond épais, avec le beurre et une cuillère d'huile d'olive. Remuer régulièrement pendant 5 min.

Incorporer l'épeautre à feu vif, et mouiller petit à petit avec le vin blanc. Saler, poivrer, et verser une louche de bouillon. Baisser le feu, et verser le bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé. Ajouter le parmesan râpé en fin de cuisson et assaisonner de sel et poivre.

Faite réduire la crème et les morceaux de châtaignes cuites et assaisonner.

Dans une poêle huilée, faire revenir les noix de coquilles St Jacques avec le corail quelques minutes à peine. Saler, poivrer.

Dresser le risotto d'épeautre dans l'assiette et les St Jacques sur le dessus.

émulsionner la crème réduite aux châtaignes à l'aide d'un mixer et déposer l'écume sur vos Saint-Jacques.

Retrouvez...
sur france bleu

**LE POISSON
LE POISSON
DE SAISON
DE SAISON**

le 1^{er} jeudi du mois dans
l'émission **Grain de Sel - 10h**



... et sur www.nfm.fr



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



Crédit photo : NFM - Studio Rougier