



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable



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

Coquille Saint-Jacques yaourt épice, ananas et gingembre




PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française

Coquille Saint-Jacques yaourt épicé, ananas et gingembre

Recette à préparer en 35 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette Mickaël MARION, le Clos des Sens à Coutances

Ingrédients pour 4 pers. :

12 noix de coquilles Saint-Jacques
3 cl d'huile d'olive
1 yaourt nature
3 g de pâte curry
1/2 ananas
30 g de gingembre frais
2 oignons
5 cl de vinaigre de cidre
25 g de cassonade
sel et poivre du moulin

Coquille Saint-Jacques



Pecten maximus

La Normandie est la 1^{ère} 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 :

Eplucher et tailler finement le gingembre, l'ananas et les oignons.

Réaliser un sirop avec la vinaigre et la cassonade puis ajouter les fruits. Laisser compoter à couvert 8 à 10 min.

Mélanger le yaourt et la pâte de curry avec du sel et du poivre.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, ajouter les noix de Saint-Jacques et les dorer 1 min de chaque côté.

Dresser dans un plat de service les condiments et la noix sur le dessus.

Le yaourt peut être servi à part, accompagné d'une vinaigrette à base de cidre.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !

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

