



Saint-Jacques

**CRUES, FOIE GRAS POELEE
HUILE D'OLIVE ET CITRON**

Recette de L. CESNE, La Marine à Barneville-Carteret

Pour 4 personnes

16 coquilles Saint Jacques
8 escalopes de foie gras de canard cru de 20g
1 citron confit au sel
2 citrons jaunes
1 botte de ciboulette
huile d'olive fruitée
Fleur de sel

Prélever la noix des coquilles Saint Jacques. Conserver les coquilles supérieures et les nettoyer. Tailler les noix de Saint Jacques en fines lamelles et les dresser sur les coquilles plates préalablement badigeonnées d'huile d'olive.

Prélever sur le citron confit le zeste et le tailler en fine julienne. Prélever les quartiers du citron jaune. Ciseler finement la ciboulette.

Parsemer les lamelles de Saint-Jacques de ciboulette, julienne de citron confit et segments de citron. Arroser d'huile d'olive et poudrer de fleur de sel.

Poêler les escalopes de foie gras dans une poêle anti adhésive. Les poudrer de fleur de sel, les poivrer et les disposer sur les rosaces de Saint-Jacques. Arroser l'ensemble d'un trait de jus de citron.

Retrouvez d'autres recettes sur www.nfm.fr

Elle donne la pêche !



Peu calorique, la coquille Saint-Jacques contient d'excellentes protéines, très peu de lipides et très peu de glucides. Elle est source de nombreux nutriments nécessaires à notre bonne santé : **Acide Gras Oméga 3, Vitamine B12, Calcium, Iode, Magnésium, Phosphore, Sélénium, et Zinc.**



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



Conseil Général

LIVRET RECETTES



Coquille Saint-Jacques

DE NORMANDIE

LA QUALITE A SON ORIGINE !



GRUPEMENT QUALITE DES MARINS-PECHEURS, CRIEES ET MAREVEURS DE BASSE-NORMANDIE
10, Avenue du Général De Gaulle BP 27 - 14520 PORT EN BESSIN - Tél. 02 31 51 21 53 - lettres@nfm.fr



Saint-Jacques

PULPE DE POTIMARRON GIROLLE ET NOISETTES

Recette d'Arnaud VIEL, La Renaissance à Argentan

Pour 4 personnes

- 12 noix de coquilles Saint-Jacques
- 600g de potimarron et 400g de girolles
- 2 échalotes et huile de noisette
- 100g de noisettes éclatées
- 50cl de bouillon de poule
- 80g de beurre, sel et poivre

Eplucher et tailler en dés le potimarron. Le cuire dans le bouillon, l'égoutter, l'écraser, ajouter le beurre, assaisonner et réserver au chaud. Couper les pieds des girolles, les laver, éponger et poêler au beurre. Y ajouter les échalotes ciselées, saler et poivrer.

Décoquiller les coquilles, rincer, éponger les noix et les cuire à la plancha 1 min./ côté.

Poêler les noisettes éclatées avec un trait d'huile de noisette. Les faire colorer tout doucement et ajouter une pincée de sel.

Dans chaque assiette, faire un emporte pièce de potimarron et poser les noix de Saint-Jacques dessus. Parsemer de girolles et de noisettes, signer d'un trait d'huile de noisette et servir.



Coquille Saint-Jacques

Pecten maximus
DE NORMANDIE

LA QUALITE A
SON ORIGINE !

Le **Label Rouge** est à l'alimentaire ce que la légion d'honneur est aux hommes et femmes d'exception : une distinction officielle de **qualité supérieure**.

La **Normandie**, première région française de pêche de coquille Saint-Jacques, a obtenu deux labels rouges pour ce précieux coquillage :

Coquille Saint-Jacques fraîche 

Caractéristiques contribuant à la qualité supérieure :

- Coquille sélectionnée et nettoyée à bord des bateaux de pêche,
- + 80% de coquilles corallées,
- Rendement minimum de 1 kg de noix corallées pour 6,5 kg de coquilles,
- Coquille vendue au client final le lendemain de la vente en criée,
- Traçabilité du bateau à l'étal.

Noix de coquille Saint-Jacques fraîche 

Caractéristiques contribuant à la qualité supérieure :

- Noix de Saint-Jacques 100% corallées,
- Issue de coquille Saint-Jacques fraîche (*Pecten maximus*) sélectionnée à bord des bateaux de pêche,
- Décoquillée manuellement au plus tard le lendemain de la vente en criée,
- Ne rend pas d'eau à la cuisson.

Retrouvez nos conseils préparation sur www.nfm.fr

POUR UNE PECHE RESPONSABLE

La pêche à la coquille Saint-Jacques est ouverte du 1er octobre au 15 mai. Passée cette date, la période de reproduction commence et les pêcheurs laissent à la ressource, naturelle et limitée, le temps de se reproduire.

Pendant la saison, la pêche est très réglementée : les bateaux sont limités en nombre et en taille, les caractéristiques de l'engin de pêche (la drague) sont définies et leur nombre par bateau limité. Des jours, des horaires de pêche, des quotas et une taille minimale de capture sont également définis de manière à préserver la ressource.



Ce logo est apposé sur les produits de la pêche normande qui respectent la Charte Qualité NFM. Ils sont régulièrement contrôlés