



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Coquilles Saint-Jacques grillées, sauce d'agrumes et anis vert



Coquille Saint-Jacques grillées, sauce d'agrumes et anis vert

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Arnaud FERON, Restaurant le Panoramique à La Pernelle (50)

Ingrédients pour 4 pers. :

10 belles noix de coquilles Saint-Jacques

2 oranges

1 pamplemousse

1 citron jaune

100 g de sucre

sel, poivre, fleur de sel et anis vert

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 :

Peler à vif les agrumes et prélever les suprêmes.

Cuire le sucre jusqu'au caramel, déglacer avec les agrumes, ajouter de l'anis vert et réduire jusqu'à liaison, puis assaisonner.

Griller les noix de Saint-Jacques dans une poêle anti-adhésive huilée et chauffée à vif, 1 minute par face, puis assaisonner.

Dresser les agrumes et disposer autour les noix de Saint-Jacques.



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

www.normandiefraicheurmer.fr

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES
PECHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE