



< retour

Poissonnerie

Coquille(s) Saint-Jacques



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Coquilles Saint Jacques et Pétoncles

Origine : Atlantique : Normandie, Bretagne

Famille : Pectinidés

Poids moyen : 200g

Coquillage de la même famille que la moule et l'huître, la coquille Saint Jacques est un des coquillages les plus recherchés pour sa saveur et sa facilité de préparation. La législation s'est assouplie ses dernières années et il est permis de vendre sous le nom de "Saint Jacques" des "pétoncles", autres coquillages plus petit et moins savoureux.

Pour manger le corail, piquer sa partie jaune orangée avec une aiguille avant la cuisson afin qu'il n'éclate pas. On peut également faire pocher les corails puis les mixer avec un peu de crème, pour obtenir une délicieuse sauce.

VARIÉTÉS

On dénombre pas moins de 400 espèces de coquilles Saint Jacques à travers le monde. Bon à savoir : depuis 1996, l'OMC permet de dénommer tout pectinidé une fois décoquillé, "noix de Saint Jacques". On peut donc retrouver sous ce terme des pétoncles et des vanneaux, dont la noix est plus petite et la chair moins délicate. Il faut donc vérifier le nom latin présent sur l'emballage : seules les vraies Saint Jacques sont des "Pecten Maximus".

COMMENT CHOISIR ?

Fraîche, la coquille Saint Jacques (Pecten Maximus) se distingue des autres grâce à la forme de sa coquille dont l'une des valves est plate et l'autre bombée. Elle doit être bien lourde, entière et vivante. Si on tape légèrement sur une coquille entrouverte, elle doit se refermer. La chair doit être blanche, ferme et inodore. Il faut 6 kg de Saint Jacques pour obtenir 1 kg de noix. Achetée sans coquille, la noix doit être bien ferme et élastique (elle se rétracte au toucher). Congelées, il faut lire attentivement les étiquettes pour s'assurer de l'espèce.

QUE FAIRE AVEC ?

Très fraîches, les noix de coquilles Saint Jacques sont délicieuses crues : en carpaccio, en tartare, il suffit de les faire mariner avec un peu d'huile, de jus de citron et des herbes fraîches pour que leurs saveurs se décuplent. Cuite, il faut veiller à ne pas la surcuire, car elle devient caoutchouteuse. A la poêle ou au four dans une sauce à la crème (les fameuses Saint Jacques à la normande), les Saint Jacques aiment aussi les saveurs marquées : agrumes, fruits exotiques (mangue, ananas...) n'hésitez pas à la marier à des agrumes ou des fruits exotiques (mangue, ananas...)

COMMENT PRÉPARER ?

Les coquilles Saint Jacques nécessitent une cuisson brève, sinon elles perdent rapidement leur saveur et durcissent. Un aller-retour d'une minute au total dans une poêle bien chaude et graissée, et c'est tout. Et si les noix sont trop épaisses, il suffit de les couper en deux ou trois dans l'épaisseur. Cuites au four, 15 à 20 minutes suffisent. Si vous préférez les cuire dans une sauce au four, évitez de les faire cuire plus de 15 à 20 minutes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Encore dans sa coquille, dans le bas du réfrigérateur, enroulée dans un torchon. Elle pourra

s'y conserver trois jours maximum ! Décortiquées dans un récipient fermé et stockées au réfrigérateur, elles ne se conservent pas plus d'une journée. Décortiquées et congelées, elles se conservent 3 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

88 kcal/100 g : qu'elle est légère, la coquille Saint Jacques ! Riche en omégas-3, elle est aussi une bonne source de vitamine B12. Une portion de 100 g suffit à couvrir 60 % des apports quotidiens recommandés !

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
83 kcal	17,00 g	0,96 g	1,31 g	51,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
176,00 mg	191,00 mg	0,19 g	42,20 mg	225,00 mg
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,05 mg	2,91 mg	1,16 mg	2,40 mg	2,00 µg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Déjà apprécié par les Romains, ce coquillage fut baptisé de la sorte au Moyen-Age. Très présente en Galice (Espagne), on raconte que les pèlerins allant à Saint Jacques de Compostelle les utilisaient pour se reconnaître entre eux et pour se prémunir du mauvais sort. On dit aussi que les coquilles vides leur servaient à manger et mendier. Un lien fort se créa entre le christianisme et ce mollusque hermaphrodite : certains en firent le symbole de la fécondité. A ce titre, elle fut souvent peinte durant la Renaissance, au côté de Venus, déesse de l'amour comme par exemple dans La naissance de Venus de Botticelli.

Marinade de saint-jacques à la fleur de sel [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Saint-jacques romanesques en coquille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Saint-jacques gratinées au chorizo et basilic [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Saint jacques poêlées, velouté de potiron et tartare d'huîtres [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Poêlée de noix de saint-jacques, nage de céleri et carottes à l'orange [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Saint-jacques et guacamole de foie gras [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Saint-jacques rôties, brocolis caramélisés, andouille et oeuf dur [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Saint jacques poêlées, haricots de soisson et muscat [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Saint-jacques et couteaux gratinés,

artichaut poivrade et purée de potimarron [11]

En savoir plus [11]

Terre et mer de saint-jacques marinées au gingembre et citron vert, betterave chioggia, julienne de daïkon [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15101>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15101>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/marinade-de-saint-jacques-la-fleur-de-sel>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-romanesques-en-coquille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-gratinees-au-chorizo-et-basilic>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-poeles-veloute-de-potiron-et-tartare-dhuitres>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-noix-de-saint-jacques-nage-de-celeri-et-carottes-lorange>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-et-guacamole-de-foie-gras>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-roties-brocolis-caramelises-andouille-et-oeuf-dur>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-poeles-haricots-de-soisson-et-muscat>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-et-couteaux-gratines-artichaut-poivrade-et-puree-de-potimarron>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/terre-et-mer-de-saint-jacques-marinees-au-gingembre-et-citron-vert-betterave-chioggia>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/coquilles-saint-jacques?page=1>