Noix de Saint-Jacques à la sauce blanche

écrit par Karim



Dans l'Antiquité, on place des coquilles aux côtés des dépouilles mortelles en guise d'ornements ou d'offrandes mortuaires. Au moyen âge, on porte des coquillages pour se préserver de la sorcellerie, du mauvais sort et de toutes sortes de maladies. Puis se développent les pèlerinages … Au départ les pèlerins se contentaient de ramasser quelques coquillages qu'ils trouvaient sur les plages de Galice et qu'ils ramenaient chez eux comme souvenirs.
Petit à petit, cousue sur le chapeau, sur le sac ou sur le manteau, elle va devenir l'emblème de tous les pèlerins.

La coquille Saint-Jacques est un coquillage de pêche et plus précisément un mollusque bivalve. Cette classe comprend notamment les palourdes, les huîtres, les moules, les pétoncles et de nombreuses autres familles de coquillages. Sa pêche est autorisée en France d'octobre à avril et est très règlementée.

La coquille Saint-Jacques est hermaphrodite, c'est-à-dire qu'elle est

morphologiquement mâle et femelle. Elle possède une glande génitale unique, le corail, avec une partie blanche (mâle) et une partie orange (femelle). La reproduction se déroule de mai à septembre.
En théorie, la coquille Saint-Jacques peut vivre 15 à 20 ans mais, du fait de son exploitation intensive, il est rare de rencontrer des individus de plus de 6 à 8 ans.

Pour apprécier la coquille Saint-Jacques, mieux vaut savoir la choisir. Je pense qu'au même titre que n'importe quel poisson ou coquillage, ce qui compte avant tout chose c'est l'odeur, la couleur et la tenue. Sans être un grand spécialiste, il est simple et facile de voir si le produit est frais.
Soyez attentif au délicat parfum iodé, sa couleur doit être nacrée et sa chair bien ferme. Autant vous dire que dans les poissonneries des grandes surfaces, le produit est rarement au top, voir sans vie !!

C'est au moment des achats pour les repas de fêtes de fin d'année que les prix explosent. Moi, cette année j'ai pleinement profité de la présence de la tante de ma femme pour commander des coquilles Saint-Jacques fraiches de DIEPPE. Le prix au kilo (sans le coquillage) explose très rapidement. Il est passé de 21 euros à 28 euros le kilo en moins d'une semaine, puis il a grimpé à 41 euros en moins d'un mois pour atteindre 48 euros quelques semaines avant les fêtes.

Allez faire un tour en Bretagne, berceau de la coquille Saint-Jacques, les ports de Saint-Quay-Portrieux, Loguivy-de-la-mer et Erquy organisent chaque dernier week-end d'avril, à tour de rôle, une fête en l'honneur de leur reine des sables.

Vous pouvez les congeler à l'avance et les consommer dans un délai de 3 à 4 mois maximum. Je trouve, qu'après ce délai, les coquilles Saint-Jacques perdent de leurs qualités gustatives. L'idéal étant, bien entendu, de les consommer fraîches.

Chez Picard, les coquilles Saint-Jacques sont superbes et le prix aussi !! Cela vous coûte un bras également !!(60 euros le kilo en moyenne). Mais il est vrai qu'elles sont belles et la méthode de congélation est garantie au top.

Si vous êtes prêt à payer le prix et désirez une bonne qualité et un gros calibre, je ne saurai trop vous conseiller de prendre la Pectens Maximus (noix de Saint Jacques pêchée en atlantique) ou la Pectens Jacobeus (pêchée en méditerranée). Attention à l'arnaque car les plats cuisinés et les surgelés faisant mention de noix de Saint-Jacques sont des préparations à base de pétoncles d'origine le plus souvent asiatique ou sud-américaine.

Si vous ne pouvez pas mettre le prix fort, il reste les coquilles Saint-Jacques congelées. Attention, il faut impérativement privilégier une décongélation en douceur au réfrigérateur. Pas question d'utiliser le micro-ondes ou de les tremper dans l'eau. Sortez les noix de leur sachet et posez-les sur une assiette préalablement recouverte d'un papier absorbant. Couvrez-les d'un film alimentaire et laissez-les plusieurs heures au frigo.

Pour la recette que je vous propose, ce sont des noix de Saint-Jacques préparées à la poêle avec une sauce blanche. La préparation est réalisée en deux étapes. Vous préparez tout d'abord la sauce blanche aux échalotes puis vous faites revenir les noix de Saint-Jacques à la poêle dans du beurre. On termine la cuisson des noix de Saint-Jacques dans la sauce pendant une minute. En règle générale, j'aime servir ce plat avec un écrasé de pommes de terre mais vous pouvez choisir du riz ou des tagliatelles.

Parenthèse : La sauce se marie très bien avec n'importe quel poisson blanc. Vous pouvez choisir de la filtrer afin de retirer les échalotes. Personnellement, je garde tout.

C'est un plat très simple à préparer, il ne nécessite aucune technique particulière. Le plus délicat est la cuisson de la noix de Saint-Jacques, il faut absolument préserver son goût et sa texture moelleuse. Pour cela, il faut opérer une cuisson soutenue mais non agressive dans du beurre chaud mais pas brûlé. Il faut compter en moyenne 5 à 7 minutes de cuisson et les retourner au moins 3 fois de chaque côté.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation** pour réaliser ce plat.

Je pars du principe que vous avez déjà des sacs congélations spéciaux glaçons de fumet de poisson au congélateur. Si ce n'est pas le cas, cliquez ici pour être dirigé vers la recette du fumet de poisson.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

→ 1 poêle de 20cm (pour préparer la sauce et cuire les noix de Saint-Jacques)
→ 1 casserole moyenne (pour finir de cuire la sauce)
→ 1 petite casserole (pour le fumet de poisson)
→ 1 écumoire ou un chinois (facultatif)
→ 1 spatule en bois
→ 1 cuillère (pour retourner les noix de Saint-Jacques)

Ingrédients pour 2 personnes :

→ 10 belles noix de Saint-Jacques (je compte 5 unités par personne)
→ 5 échalotes
→ 15cl de vin blanc de cuisine
→ 40cl de fumet de poisson
→ 15cl de crème liquide
→ 2 CAS rase de crème fraiche épaisse
→ 1 pincée de piment d'Espelette
→ 1/2 CAC de mélange d'épices pour poisson (je l'achète chez Grand Frais) ou une pincée d'Aneth, fenouil et persil.
→ 1 pincés d'Anis étoilé
→ 50gr de beurre doux (20 + 30)
→ Sel, poivre
→ 1 pincée de sel de Guérande (pour l'écrasé de pommes de terre au moment du service)
→ Quelques brins de ciboulette (pour l'écrasé de pommes de terre au moment du service)

Commencer par préparer la sauce blanche :

Vous avez deux options avec cette sauce blanche, soit vous filtrer la sauce en fin de préparation pour ne garder que le liquide et obtenir une texture lisse comme les Chefs soit vous l'utilisez entièrement.

Eplucher **les échalotes** (5) puis tailler très finement des bâtonnets de 2 à 3 millimètres de largeur dans le sens de la longueur et finir dans l'autre sens des bâtonnets pour obtenir de très petits dés. On appelle cela une brunoise.
Autant vous dire que moi je ne m'embête pas, j'utilise le **Turbo Tup** de Tupperware (à voir dans l'onglet '**Ustensiles**').



Dans une poêle, mettre **le beurre** (20gr) et laisser fondre à feu moyen. Attention, le beure ne doit pas brûler. Si c'est le cas, jeter-le et recommencer.
Verser la brunoise d'échalotes et faites suer les échalotes pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.



Dans une petite casserole, faire fondre **les glaçons de fumet de poisson**. Si vous n'en avez pas d'avance, porter à ébullition **50cl d'eau** avec **2 CAC de fumet de poisson**. Réserver.



Déglacer avec **le vin blanc** (15cl) (photo 1 et 2). Faire réduire presque à sec puis mouiller avec **le fumet de poisson** (40cl) (photo 3).

Faire réduire à frémissement (photo 4).



Quand la sauce est bien réduite, transvaser la sauce dans une casserole moyenne à fond épais (photo 1).
Ajouter **la demie cuillère à café de mélange d'épices pour poisson** (photo 2) puis **la crème liquide** (15cl) (photo 3). Mélanger avec une spatule en bois.
Ajouter **la cuillère de crème fraiche épaisse** et mélanger. Porter à ébullition quelques secondes pour gagner en consistance, saler légèrement, ajouter la **pincée de piment d'Espelette**. Mélanger puis **réserver**.
C'est maintenant qu'il faut vous décider, soit c'est fini soit vous filtrer la sauce … à vous de voir



Dans une poêle, mettre **le beurre** (30gr) et laisser fondre à feu moyen. Attention, le beure ne doit pas brûler. Si c'est le cas, jeter-le et recommencer.

Déposer les noix de Saint-Jacques et faites-les revenir à feu moyen en les retournant régulièrement avec une cuillère à soupe. Vous devez obtenir une jolie coloration. La cuisson ne doit pas excéder 7 minutes.
N'hésitez à réguler le feu au risque de les brûler. Elles doivent colorer tout doucement.



Verser la totalité de la sauce blanche dans la poêle et continuer la cuisson pendant 1 minute maximum. L'objectif est juste de mélanger les deux préparations.



Ajouter le persil et servir aussitôt.

A titre indicatif, je vous livre ma méthode de la préparation de l'écrasé de pommes de terre :

→ Eplucher, laver puis essuyer les pommes de terre.
→ Dans une casserole, déposer les pommes de terre et verser le lait.
→ Porter à ébullition et stopper la cuisson lorsque les pommes de terre sont encore légèrement croquantes (environ 90% de la cuisson). Elles → continueront de cuirent légèrement avec le lait chaud.
→ Egoutter les pommes de terre et préserver le lait de cuisson.
→ Ecraser-les avec un presse purée en ajoutant 50 grammes de beurre et un peu de lait de cuisson.
→ Saler, poivrer et mélanger le tout.
→ Ajouter quelques grains de sel de Guérande au moment du service.



Informations utiles :

→ Je me répète mais faites très attention à la cuisson des noix de Saint-Jacques. Il est préférable de les manger légèrement crues.

→ Je vous suggère de préparer le fumet de poisson à l'avance et de le congeler dans des sacs à glaçons. C'est tellement pratique.

→ La sauce est suffisante pour 4 personnes.

→ Vous pouvez passer la sauce au chinois puis au mixeur plongeant. Vous obtiendrez une sauce plus lisse et onctueuse. Je trouve que c'est intéressant si vous choisissez de ne rien ajouter en complément.

→ Vous pouvez ajouter un peu de maïzena si vous trouvez que la sauce est trop légère. Faites-le au moment de la préparation du fumet de poisson.

→ Si la sauce est trop épaisse, pas de panique allonger-là avec un peu d'eau ou de fumet de poisson. Allez-y avec parcimonie, il ne faudrait pas la noyer !!

→ Si vous achetez des noix de Saint-Jacques fraîches, je vous conseille de les cuisiner tout de suite.

→ Ne dépassez pas 3 à 4 mois au congélateur si vous choisissez de les congeler.

→ Avec des tagliatelles, c'est vraiment très bon.

→ Vous pouvez essayer la sauce avec du cidre ou tout autre vin blanc qui vous fait plaisir.

→ Vous pouvez ajouter le jus d’un demi citron si vous trouvez que la sauce n’est pas suffisamment relevée.
→ N’attendez pas la dernière minute pour ajouter le poivre, les grains n’auront pas le temps de se dissoudrent et risque d’être trop fort en bouche.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …