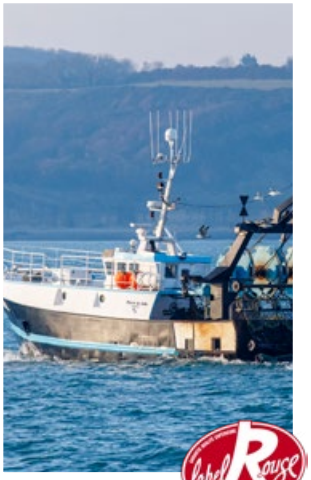
LA COQUILLE SAINT-JACQUES DE NORMANDIE, *le « must have » de l'hiver et bien plus encore !*

Sortez des sentiers battus, proposez-la aussi et surtout après les fêtes.

La saison de la coquille Saint-Jacques de Normandie bat son plein ! Chaque année, d'octobre à mai, elle illumine les étals des poissonneries et des rayons marées par ses couleurs nacrées et coraillées.

Mais c'est bel et bien à partir du mois de janvier, qu'elle exprime toute sa quintessence : goût, texture, rendement. Côté ressource, ce coquillage sauvage, à la gestion exemplaire, présente aujourd'hui des stocks solides et maîtrisés qui lui confèrent un prix bien plus accessible qu'on ne le pense.

Il est temps de réécrire les agendas gourmands !



Une filière engagée qui veut changer la donne.

Stop aux idées reçues ! L'époque où la coquille Saint-Jacques de Normandie était un produit de la mer rare et onéreux, réservée aux tables de fêtes de fin d'année, est bel et bien révolue.

Pourquoi ? Les stocks de coquille Saint-Jacques se portent très bien en Normandie et progressent d'année en année. En effet, depuis plus de 30 ans, pêcheurs et scientifiques agissent ensemble pour assurer une ressource pérenne : une pêche réglementée et encadrée (quotas, jours et horaires de pêche, taille minimale de capture), des zones de jachères… autant de mesures de gestion qui profitent au bivalve sauvage, aux pêcheurs et aux consommateurs.

Et, contrairement à de nombreux produits de la mer, le prix de la coquille Saint-Jacques est resté stable depuis plus de 20 ans ; ce qui la rend aujourd'hui nettement plus accessible pour les repas de fêtes mais aussi ceux du quotidien !

Autre particularité : la saisonnalité. En France, la coquille Saint-Jacques se pêche uniquement du **1er octobre au 15 mai**. Pourquoi ? Parce que sa reproduction a lieu de juin à septembre. Alors, à cette période-là, les pêcheurs la laissent tranquille !

La coquille Saint-Jacques se déguste bel et bien pendant toute sa saison, **c'est-à-dire d'octobre à mai**. C'est d'ailleurs après les fêtes qu'elle est la meilleure, « *plus charnue, plus savoureuse et moins chère* », parole de Normand.

Résolument dans la tendance culinaire 2025 :
ACCESSIBLE, ULTRA-FRAÎCHE, 100% LOCALE.

Côté conso, la coquille Saint-Jacques de Normandie a tout pour plaire. Outre sa pêche côtière, artisanale et durable, elle répond à de nombreuses attentes des consommateurs français :

Un produit sauvage pêché et débarqué au jour le jour. Aussitôt débarquées, aussitôt décortiquées (pour les noix), et expédiées pour une fraîcheur maximale, en moins de 48h, voire même 24h, vers les étals.

Un produit local et labélisé : la coquille Saint-Jacques de Normandie est label Rouge, et sa pêcherie en Baie de Seine est en cours de certification « Pêche Durable MSC »… de véritables gages de qualité et de durabilité pour le consommateur.

Un prix accessible : contrairement aux idées reçues, le prix de la coquille Saint-Jacques n'a pas évolué depuis 25 ans. Entière, elle s'affiche entre 5 et 12 euros le kilo, selon les régions. Quant aux noix, qui nécessitent un travail manuel supplémentaire, leurs prix oscillent entre 35 et 45 euros le kilos… Des tarifs **comparables à ceux d'un dos de cabillaud ou d'un filet de saumon d'élevage du Nord de l'Europe** — à une différence près : la coquille est **100 % locale**.

Une facilité de préparation : rien de plus simple que de cuisiner des noix de coquilles Saint-Jacques. 2 minutes de chaque côté (ou plus selon l'épaisseur), et le tour est joué. Déclinable à l'infini, pour tous les goûts, pour toutes les envies, ses amateurs savent y faire. L'hiver, ils la twistent avec quelques ingrédients du placard, accompagnées de tagliatelles, des lentilles ou en orzotto, … à l'arrivée du printemps, ils la préparent en salade ou en brochette. Succès garanti !

Une « protéine » de qualité : dans la tendance du consommer moins mais mieux, la coquille Saint-Jacques a tout pour plaire. Pauvre en matières grasses, la noix est riche en Vitamines B12, qui contribue à un métabolisme énergétique normal et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Comme tous les coquillages, elle est riche en iode, un composant indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, qui influent sur le tonus et le bon fonctionnement de tous les organes.

Source de nombreux minéraux et oligo-éléments (manganèse, phosphore, potassium…), elle a de véritables atouts nutritionnels pour petits et grands. Une protéine de qualité à consommer régulièrement pour une alimentation équilibrée.

Alors pourquoi s'en priver ? Pourquoi la consommer principalement pendant les fêtes ? Sortons des sentiers battus, d'octobre à mai, invitons-la régulièrement à nos tables !

UN EXPERT DE LA FILIÈRE PÊCHE NORMANDE vous explique pourquoi elle est si savoureuse après les fêtes et comment elle fait vivre toute une chaine de valeurs : du pêcheur au poissonnier en passant par le mareyeur.

3 questions à Dominique Lamort,

CHARGÉ DE MISSION QUALITÉ/DURABILITÉ CHEZ NORMANDIE FRAÎCHEUR MER.

« Pourquoi la coquille Saint-Jacques a cette image de produit cher et festif qui lui colle à la coquille ? »

DL : Historiquement, la coquille Saint-Jacques a toujours été considérée comme un produit festif car jusque dans les années 90-2000 il y avait peu de coquilles. A la période des fêtes, la demande augmentait, donc mécaniquement les prix aussi, conférant à ce coquillage, son image de mets de luxe. Depuis plusieurs années, la coquille est de plus en plus présente sur les fonds marins. Les scientifiques d'Ifremer estiment qu'actuellement il y en a au moins 5 à 6 fois plus qu'il y a 20 ans et nos pêcheurs normands, s'ils vont en débarquer plus qu'avant (environ 35 000 tonnes, la saison dernière), vont surtout en laisser beaucoup plus au fond de l'eau ; ce qui est une bonne chose pour le futur des coquilles, des pêcheurs et des consommateurs !

« Vous conseillez de la consommer aussi et surtout après les Fêtes. Pourquoi ? »

DL : Parce que début octobre, à l'ouverture de la saison, comme la coquille a pondu il y a peu de temps, elle doit restaurer son corail et sa noix, ce qui lui demande du temps et de l'énergie. Même si mi-décembre, le corail et la noix commencent à être bien équilibrés, pour moi, c'est en janvier et février que l'équilibre est parfait. Côté budget, elle est moins chère que pendant les fêtes, donc ne vous privez pas ... jusqu'à la fin de la saison !

« Est-ce que la coquille Saint-Jacques peut devenir un produit de la mer qu'on consomme presque toute l'année ? »

DL : La coquille Saint-Jacques devrait et doit être consommée pendant toute sa saison. En Normandie, la coquille Saint-Jacques est la première espèce pêchée et nous sommes la première région productrice, avec 2/3 des apports nationaux. Vous imaginez bien qu'il y a toute une filière – pêcheurs, mareyeurs, grossistes, poissonniers – qui vit de la coquille. Nous œuvrons au quotidien pour que la coquille Saint-Jacques de Normandie puisse s'inscrire dans les repas des Français, d'octobre à mai, à travers un mode de pêche responsable et durable, une offre adaptée en noix et des certifications (Label Rouge et prochainement, espérons-le, Pêche Durable MSC) pour garantir qualité et durabilité aux consommateurs.

Mangeons de la coquille Saint-Jacques d'octobre à mai ! En hiver, vous pouvez la cuisiner facilement avec des légumes de saison (courge, butternut, fondue de poireaux…) et dès que le Printemps arrive, j'accompagne les noix de Saint-Jacques juste poêlées avec des morilles ou des asperges, une pointe de crème de Normandie (bien sûr), un vrai régal.

Salade de lentilles aux coquilles Saint-Jacques de Normandie, pommes vertes, noisettes et oignon rouge

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 15min.
Temps de cuisson : 25 min.

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles vertes
- 12 coquilles Saint-Jacques de Normandie
- 2 pommes vertes
- 50 g de noisettes
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde douce
- 10 g de beurre
- Sel, poivre

Faites cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau non salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et laissez-les tiédir. Faites torréfier les noisettes à sec dans une poêle pendant quelques minutes. Concassez-les grossièrement.

Émincez finement l'oignon rouge. Lavez, videz et coupez les pommes en petits dés, arrosez-les d'un filet de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Préparez la vinaigrette : Mélangez le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre et l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélangez les lentilles, les pommes, l'oignon rouge, les noisettes et la vinaigrette. Réservez au frais.

Poêlez les coquilles Saint-Jacques de Normandie : Faites chauffer un filet d'huile d'olive avec le beurre, saisissez les coquilles Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées mais encore fondantes à cœur. Salez, poivrez.

Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez les coquilles Saint-Jacques poêlées par-dessus.

Orzotto aux coquilles Saint-Jacques de Normandie, au citron confit et pancetta croustillante

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 25 min.

INGRÉDIENTS

- 260 g d'orzo
- 12 coquilles Saint-Jacques de Normandie
- 60 g de pancetta en tranches
- 1 échalote
- 1 citron confit
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 10 cl de vin blanc sec
- 50 g de beurre
- 60 g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Faites cuire l'orzo : Dans une grande casserole, faites revenir l'échalote émincée dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'orzo et faites-le nacrer 2 minutes. Déglacez avec le vin blanc, laissez évaporer, puis versez le bouillon chaud petit à petit, en remuant régulièrement, comme pour un risotto. La cuisson prend environ 15 à 18 minutes.

Grillez les tranches de pancetta : Pendant ce temps, faites griller les tranches de pancetta à sec jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant puis émiettez-les.

Préparez l'orzotto : Coupez le citron confit en tout petits dés (en retirant les pépins si besoin). Lorsque l'orzo est cuit, ajoutez 40 g de beurre, le parmesan et le citron confit. Poivrez et mélangez délicatement.

Poêlez les coquilles Saint-Jacques de Normandie dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive et les 10 g de beurre restant, pendant 2 minutes de chaque côté.

Servez l'orzotto bien chaud, ajoutez les Saint-Jacques par-dessus, puis parsemez de pancetta croustillante.

Salade lyonnaise aux coquilles Saint-Jacques de Normandie

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 10 min.

INGRÉDIENTS

- 12 coquilles Saint-Jacques de Normandie coraillées
- 4 œufs
- 100 g de lardons
- 200 g de salade frisée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 10 g de beurre
- Sel et poivre
- Vinaigre blanc

POUR LES CROÛTONS

- 4 tranches de pain de campagne
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- Quelques micro-pousses fraîches (facultatif)

Réaliser les croûtons : commencer par couper le pain en dés. Le placer dans un saladier avec l'huile d'olive et la fleur de sel. Bien mélanger puis faire dorer les croûtons à la poêle pendant quelques minutes. Réserver.

Cuire les œufs pochés : mettre une casserole d'eau à chauffer. Ajouter une cuillère de vinaigre blanc. Pendant ce temps, casser les œufs un par un, avec précaution dans une petite tasse. Lorsque l'eau bout, verser l'œuf d'un coup sec dans l'eau. À l'aide d'une écumoire, ramener tout au long de la cuisson les filaments de blanc autour du jaune afin qu'ils s'agglomèrent. Au bout de 3 minutes, retirer l'œuf avec l'écumoire et le déposer dans un saladier d'eau glacée. Recommencer avec les 3 œufs restants.

Préparer la salade : émulsionner l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique. Saler et poivrer. Mélanger la salade verte avec les lardons, les croûtons et la vinaigrette.

Cuire les coquilles Saint-Jacques de Normandie : dans une poêle faire fondre le beurre, une fois qu'il est mousseux, ajouter les coquilles Saint-Jacques de Normandie, saler et poivrer. Les faire dorer 2 minutes de chaque côté.

Dresser : dans chaque assiette dresser la salade avec 1 œuf poché et 3 coquilles Saint-Jacques de Normandie.

Ajouter quelques micro-pousses fraîches.
Déguster aussitôt !

POUR PLUS DE RECETTES ET D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR
www.coquille-saint-jacques-de-normandie.fr

Pour suivre son actualité en temps réel, abonnez-vous à son compte instagram
@coquillesaintjacquesnormandie

A propos de NFM : Créée en 1998, Normandie Fraicheur Mer (NFM) fédère aujourd'hui l'ensemble des organisations professionnelles de la pêche normande et des acteurs de la mise en marché (criées et mareyeurs).
Présente des côtes de la Manche jusqu'en Seine-Maritime, NFM est devenue en 25 ans un outil essentiel pour défendre, valoriser et promouvoir la qualité et la durabilité des produits de la pêche de Normandie.
NFM accompagne la filière pour labelliser les produits (Label Rouge, IGP, MSC) engager des actions de communication et réaliser des événementiels tels que « La Grande Débarque ». **www.nfm.fr**

Contact presse : Agence Anim & Sens – Daney Delphine – 06.82.39.89.47 – delphine@animetsens.com

Cofinancé par l'Union européenne FEAMPA