

Actualité > Recettes > Recettes > Coquilles Saint-Jacques sauce aux herbes



## COQUILLES SAINT-JACQUES SAUCE AUX HERBES

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
6 carrés\*



GRAISSE  
1 carrés\*\*

### INGRÉDIENTS

- 12 noix de Saint-Jacques fraîches ou décongelées (avec les corails si vous voulez)
- 600 g de tagliatelles fraîches
- 1 botte de persil plat bien frais
- 1/2 botte de cresson
- 1 gousse d'ail épluchée
- De 5 à 10 cl de lait écrémé
- Le jus de 1/2 citron
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

NOMBRE DE PERSONNES  
4 personnes

### PRÉPARATION

PRÉPARATION  
20 min

CUISSON  
5 min

1. Rincez et essuyez les Saint-Jacques, gardez-les au frais.
2. Efficaillez le persil et coupez les feuilles du cresson au ras des tiges sans délier la botte. Lavez et égouttez le tout. Faites bouillir une casserole d'eau légèrement salée et plongez-y le persil et le cresson. Au retour de l'ébullition, égouttez-les et plongez-les immédiatement dans de l'eau très froide (de préférence contenant quelques glaçons). Égouttez-les de nouveau et essorez-les bien entre vos mains.
3. Mettez les herbes essorées dans le bol d'un robot et ajoutez l'ail. Mixez en une purée fine, en ajoutant un peu de lait écrémé petit à petit jusqu'à ce que vous obteniez une consistance onctueuse. Ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Faites chauffer doucement cette sauce dans une casserole sans la faire bouillir et gardez-la au chaud.
4. Enrobez les Saint-Jacques d'un filet d'huile d'olive, salez-les et poivrez-les, et poêlez-les sur feu moyen, sans trop les saisir, 2 minutes sur une face et 1 min 30 sur l'autre face. Servez avec la sauce aux herbes et les tagliatelles.

### L'ASTUCE DE CHEF

Ce plat est à préparer à partir de novembre, quand les coquilles Saint-Jacques sont abondantes. Toute l'année, vous trouverez des Saint-Jacques surgelées pour un prix très raisonnable. Notez que les 6 carrés de sucre sont contenus dans les tagliatelles, les Saint-Jacques seules contiennent 0 carré de sucre.

[Télécharger la recette](#)

#### Références

1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

### D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bruschetta au rouget

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043216 - 09/2023