



Que faire avec les...

COUTEAUX

Recette d'Antoine Heerah,
chef du Chamarré Montmartre
à Paris 18*



Préparation 20 min Cuisson 30 sec Repos aucun

Longtemps absent des cartes de restaurant, ce curieux coquillage fait son come-back grâce à une pêche artisanale en plongée. Alors nous aussi, on plonge !

CONSEIL DE CHEF

Pêchés dans la Manche de façon respectueuse, les couteaux se trouvent toute l'année sur les étals. À l'achat, assurez-vous qu'ils ne baillent pas et que les bouts sont bien fermes. Vous les faites dégorger au gros sel, avant de les rincer. Ils se consomment crus ou cuits à feu vif avec un filet d'huile d'olive et un jus de citron. Mais généralement, ils sont hachés après cuisson et mélangés à une sauce, un ragoût de fruits de mer ou un méli-mélo de coquillages farcis.

SALADE DE COUTEAUX AU POMELO THAI

Peler le pomelo et lever les segments en ôtant minutieusement les membranes blanches. Épépiner la grenade. Réserver le tout au frais. Cuire les couteaux à la vapeur quelques secondes pour les ouvrir. Les nettoyer, les éponger puis les tailler en fine julienne. Saler légèrement et réserver. Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive avec le quart de zeste du combava, la fleur de sel et le vinaigre japonais. Ajouter cette vinaigrette à la julienne de couteaux. Mélanger délicatement les morceaux de pomelo avec les pépins de grenade

DIFFICULTÉ

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

20 couteaux de Saint-Kerber

1 pomelo thaï (hybride de pamplemousse et d'orange)

1 grenade
30 feuilles de coriandre fraîche

5 c. à s. d'huile d'olive verte

1/4 de zeste de combava (citron vert d'Inde)

Fleur de sel
2 c. à s. de vinaigre japonais (soja + yuzu [agrume aux allures de petit pamplemousse vert])

et quelques grains de fleur de sel. Verser ce mélange sur la julienne de couteaux et décorer avec les feuilles de coriandre. **GM +** Comme de nombreux autres coquillages, les couteaux nécessitent soit une cuisson ultrarapide (dès qu'ils « baillent », ils sont cuits) soit au contraire une cuisson longue et douce. Entre les deux, ils sont caoutchouteux et durs.

ET POUR ACCOMPAGNER ?

Château de Beaucastel, Châteauneuf-du-pape blanc 2008
La roussanne est délicieusement mûre, dense, aux accents de sous-bois. Les notes de fruits confits, de pêche, de poire sont rehaussées d'anis et de menthe. La bouche puissante et chaleureuse s'étire sur des notes de pin dans une finale croquante. 52 €



LES PETITS +

Aussi riches en protéines que la viande, les couteaux sont une excellente source d'oméga-3, de vitamines D et B12, d'iode, phosphore, sélénium, manganèse, cuivre et zinc. Bref,

ils sont bons pour nos neurones et notre protection contre les cancers et maladies cardiovasculaires. Cerise sur le gâteau, ils luttent efficacement contre les radicaux libres responsables du vieillissement.

Facile Moins facile Difficile
NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES RECETTES