

Le marché ConsoVSD

VOTRE GUIDE DU WEEK-END

LA COQUILLE SAINT-JACQUES

PAR PHILIPPE BOE. PHOTOS : PASCAL VILA/VSD

AU MENU

de Stéphane Reynaud*

*Coquilles Saint-Jacques
à la fondue de poireaux-
châtaignes

*Oursins
aux petits légumes

*Palourdes au beurre
d'herbes



Les conseils du producteur "Vérifiez leurs piquants : ils sont signes de fraîcheur"

Selon Stephan Alleaume (ci-dessus), ostréiculteur Saux Parcs [Saint-Kerber], « la fraîcheur d'un oursin se voit à l'œil nu et au toucher : si ses piquants sont intacts, bien dressés, très droits, l'oursin est très frais (moins de 4 jours). S'ils sont affaissés, penchés et qu'il en manque, c'est qu'ils commencent à dater ». D'un oursin (10 à 15 € le kg), on jette tout sauf les cinq langues, autrement dit les gonades (l'appareil reproducteur), qui se consomment. Apprécies pour leur goût ultra-iodé et leur texture moelleuse, les langues d'oursin se mangent cru, dans leur coquille, ou cuites, en émulsion ou mixées dans une gelée. (*) *L'Aurore*, 35260 Cancale. 02.99.89.65.29.



Cette pince coupe-oursin en Inox et ABS ouvrira les coquilles en deux en toute sécurité. 27,80 €. la-carpe.com

La recette

Oursins aux petits légumes

PRÉPARATION : 15 MIN. CUISSON : 10 MIN. POUR 6 PERSONNES

• 18 oursins • 1 poivron rouge • 3 branches de céleri • 3 ciboules • 100 g d'épinards • 3 échalotes • 10 cl de vin blanc • 15 cl de crème liquide • huile d'olive.

La préparation des oursins. J'enlève les épines des oursins, puis je coupe ces derniers en deux aux ciseaux. Je récupère les langues, ainsi que le jus. **La cuisson au wok.** Je coupe les légumes en petits cubes, je les fais sauter pendant 5 min avec de l'huile d'olive, puis j'ajoute le jus des oursins et le vin blanc que je fais réduire pendant 2 min. Je filtre, récupère le jus de cuisson des oursins, ajoute la crème et laisse réduire l'ensemble pendant 2 min.

La finition. Je dispose un peu de légumes dans les coquilles d'oursins, avec quelques langues par-dessus, et nappe le tout de jus crémé.



Et avec ça?

Un côtes-de-provence*. Ce domaine repris en 1997 par un Anglais, Anthony Bamford, a embelliement revu outils et processus de production. Le blanc se caractérise par sa finesse aux saveurs de pêche, de pomélo et par une pointe iodée. Délicat et rond. Domaine de Leoubé 2010, 14,80 €, Repaire de Bacchus. M. G.