Gastronomie : noix de Saint-Jacques sur un lit de poireaux

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **39 (2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Par Christophe Jaquier

Noix de Saint-Jacques sur un lit de poireaux

J.-R. P.

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation: 40 min.

On trouve les coquilles Saint-Jacques dans l'Atlantique et en Méditerranée. En France, la pêche est strictement réglementée du 1er octobre au 15 mai.

Très appréciées pour leur chair à la fois ferme et tendre, les coquilles Saint-Jacques sont aussi riches en fer. Certains restaurants les servent avec le corail, la partie rouge-orangée, qui est la glande génitale du coquillage. La coquille Saint-Jacques est emblème de pèlerinage, mais également le symbole de Vénus, qui l'utilisa comme nef, lorsqu'elle naquit. Elle a été représentée dans le célèbre tableau de Botticelli *La Naissance de Vénus*, peint vers 1485.

Ingrédients: 800 g de noix de Saint-Jacques, 200 g de riz sauvage, 2 poireaux blancs, 1 cs de graines de sésame, 1 cs d'huile de sésame, 1 cs d'huile de pépins de raisin, 1 poignée de pousses d'oignons, 4 radis, vinaigre balsamique, poivre et sel.

Préparation: couper les poireaux en julienne et les faire colorer dans une poêle. Assaisonner de sel et poivre et réserver. Couper les noix de Saint-Jacques en 2-3 parties dans le sens de la longueur. Colorer les noix préalablement assaisonnées dans la poêle durant 3 min. Les retirer. Verser un peu d'huile de sésame froide et saupoudrer avec les graines de sésame. Dresser en décorant avec les radis et le vinaigre balsamique. Servir avec du riz sauvage.

Astuces: on peut parfaitement servir les noix de Saint-Jacques froides, finement coupées en carpaccio, en guise d'entrée. Les asperger d'huile de sésame et de fleur de sel.

Coût: Fr. 48.–

Boisson: chardonnay

Les aliments santé

Au chapitre des bonnes résolutions pour 2009, adoptez donc les aliments qui font du bien à...

La mémoire. Consommez des volailles, du poisson, de la levure de bière, des légumes verts ou secs, des crevettes et des fruits. On y trouve des vitamines B, des antioxydants et des acides aminés soufrés, qui limitent les troubles amnésiques.

La vue. Afin de retarder l'apparition de la cataracte, on recommande les carottes, les tomates, les laitues, mais aussi les mangues, les kiwis, les citrons, les amandes et l'huile de foie de morue.

Le cœur. L'huile d'olive, les noix et les crevettes, riches en vitamine E et en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés abaissent les taux de mauvaise graisse et de sucre.

La prostate. Les antioxydants, indispensables à la prévention de la prostate et des tumeurs malignes, se trouvent dans l'ail et les choux.

Les os. Pour prévenir l'ostéoporose, rien de tel que les produits laitiers, les yogourts et certaines eaux minérales riches en calcium.

Les articulations. Pour apaiser les rhumatismes et les douleurs articulaires, il faut absorber du basilic, de l'estragon et du gingembre.

Les muscles. Les échalotes, le persil, les amandes et les crevettes contiennent des métabolites comme le zinc et les acides aminés, qui préservent les muscles.

La peau. Pour conserver une belle peau, on recommande de consommer des fruits et des légumes frais (épinards, tomates) et certains poissons (flétan et saumon).

(Tiré du *Guide retraite et temps libre, à fond la vie*, Editions Hachette).