

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 39 (2009)  
**Heft:** 1

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

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Noix de Saint-Jacques sur un lit de poireaux



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 1<sup>er</sup> 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.

**Ingédients:** 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).