

**CARPACCIO DE
SAINT-JACQUES, AVOCAT
ET MANGUE**



1. Rincez et séchez les coquilles. Coupez-les en fines lamelles (en les tenant sur la tranche entre le pouce et l'index, ou si vous préférez, placez-les 20 mn au congélateur pour les raffermir et faciliter ainsi la découpe, sauf si vous utilisez déjà des coquilles surgelées) et disposez-les à plat sur un plat de service.
2. Dans un bol, mélangez la pulpe des fruits de la passion avec le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Réservez.
3. Épluchez la mangue et les avocats et coupez-les en petits dés. Répartissez-les sur les coquilles et versez la sauce par-dessus.
4. Effeuillez la coriandre et parsemez le carpaccio de quelques feuilles. Réservez au frais pendant une demi-heure avant de servir.

Choisissez bien vos coquilles. La vraie coquille Saint-Jacques est la **Pecten maximus**. L'OMC a autorisé l'usage du nom « Saint-Jacques » pour d'autres espèces comme les pétoncles donc méfiez-vous... En cas de doute, en particulier pour les surgelés, vérifiez le nom de l'espèce et préférez celle d'origine française.

La coquille Saint-Jacques de Normandie – fraîche et entière – bénéficie d'un Label Rouge ainsi que celle pêchée en Manche-Ouest (Côtes-d'Armor, Ille-et-Vilaine et Port de Granville), surgelée.

Si vous les prenez fraîches, elles doivent être vivantes. Choisissez-les soit fermées, sans odeur (à part un parfum iodé), soit ouvertes, mais elles doivent se refermer dès que vous les touchez. Prenez également des coquilles propres, sans parasites, cela augmente le prix du kilo...

Si vous achetez juste les noix, elles doivent être bien propres, fermes et d'un beau blanc nacré.

En fin d'année, les prix grimpent vite : pensez à les acheter à l'avance et à les congeler.

Fraîches, elles se conservent à plat 24h à 48h au maximum (si vous êtes certain d'avoir acheté des coquilles fraîchement pêchées) au réfrigérateur à plus de 4°C, ou mieux à 6°C.

Super facile
30 mn de préparation
Cher
Sans gluten
Cru

Ingrédients pour 4 pers. :

- 12 **coquilles Saint-Jacques** (si vous n'en trouvez pas de fraîches, prenez-les surgelées)
- 1 **mangue**
- 2 **avocats**
- 2 **fruits de la passion**
- Le jus d'un **citron vert**
- Quelques branches de **coriandre**
- **Huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

Variantes :

Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez-la par de la ciboulette ou du basilic. Parsemez le carpaccio de noisettes grossièrement concassées.

