



Nage de coques aux oignons nouveaux

- Par vision-plaisir

La colonie de coques vivant dans La Manche et l'Atlantique. Les coques, rigadot, sourdon, bucarde, hénou ou maillot a vous de choisir selon votre région.

Ingrédients:

- 2 kg de coques
- 40 g de beurre
- 35 g de maïzena
- 1 boîte d'oignon nouveau
- 25 cl de crème liquide
- sel fin et poivre du moulin

Pour 4 personnes



Réalisation de la recette:

Bien laver **les coques** en les frottant **sous l'eau claire**. Dans une cocotte, ajouter les coques et les faire ouvrir à feu vif en remuant de temps en temps. Une fois ouvertes, verser les coques dans une passoire, tout en prenant soin de récupérer **le jus de cuisson**. Décortiquer les coques et les réserver dans une



assiette. **Dans une sauteuse**, faire fondre un morceau de beurre et ajouter les oignons nouveaux finement émincés.

Faire suer doucement sans coloration. Délayer dans un bol **la maïzena** avec un peu de jus de coque et verser dans la sauteuse. Mouiller avec le reste de jus de coque et **ajouter la crème liquide**. Assaisonner puis porter à ébullition tout en fouettant. Ajouter les coques et mélanger doucement sur feu doux pendant 2 minutes. Dresser dans un plat avant de les servir.

Les coques font partie des **bivalves fouisseurs**. Elles s'enfouissent dans le sable ou la vase à l'abri des prédateurs. Mais les oiseaux "**limicoles**", hauts sur pattes et avec un long bec, déterrent les coques pour les manger. La reproduction des coques a lieu de mai à juillet en milieu naturel.

Elles sont pêchées par des professionnels et revendues **aux cérastoculteurs**, et mises dans des parcs de 12 mois à 2 ans. La récolte se réalise avec un râteau à marée basse, ou en tracteur et une récolteuse. Le particulier peut ramasser des coques toute l'année, à marée basse uniquement.