

Noix de Saint Jacques aux petits légumes

CUISIMAGES

Réf :
2603

Type :
Coquillages

Préparation :
45 min
Repos:

Cuisson :
30 min

Coût :


Difficulté :


Origine :




Ingrédients pour 4 personnes

- 8 coquilles St Jacques
- 1 courgette
- 2 carottes
- 200 ml de crème liquide
- 1 verre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de fumet de poisson
- 3 cuillères à soupe de whisky
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre



CUISICOURS
Offrez un cours
de cuisine
www.cuisicours.com



Lavez la courgette et coupez la en fines lamelles. Epluchez les carottes et coupez les en lamelles également. Pelez l'ail et l'échalote et coupez les finement.

Pour décoller la coquille, passez la lame d'un couteau du côté plat.



Ouvrez la coquille et déposez la Saint Jacques sur une planche à découper. Commencez par ôter le noir et jetez le. Séparez la coquille et son corail de la barde qui est autour.



Dans une poêle, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'échalote et faites dorer. Ajoutez la barde et laissez cuire 5 min sur feu doux. Ajoutez 1 verre de vin blanc, 1 cuillère à soupe de fumet de poisson, une cuillère à soupe de farine et mélangez. Laissez mijoter 10 min sur feu doux.



Dans un faitout, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir les coquilles de chaque côté pendant 2 min. Versez le whisky et flambez. Réservez les Saint Jacques. Dans le même récipient, mettez l'ail et les carottes, faites revenir 5 min sur feu doux.



Passez les bardes au chinois au dessus du faitout. Mélangez.

Ajoutez les courgettes, la crème, salez, poivrez. Mélangez.



Mettez les Saint-Jacques dans des ramequins et mettez les au milieu du faitout.

Couvrez et laissez mijoter pendant 10 min sur feu doux.



Conseils
Variante
Vins

Sancerre