

Noix de St-Jacques poêlées

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



5 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 12 noix de Saint-Jacques*
- 2 avocats
- 20 g de beurre*
- vinaigre de cidre
- 1 clémentine
- 1 citron vert
- huile de tournesol
- huile de sésame
- 10 g de graines de sésame*
- sel et poivre

*peut contenir des allergènes

1. Préparer la sauce : presser la clémentine et y ajouter quelques gouttes de citron vert.
2. Dans un bol, mélanger une pincée de sel avec une cuillère à café de vinaigre de cidre et une cuillère à soupe de jus de clémentine.
3. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile de tournesol et une d'huile de sésame. Émulsionner rigoureusement la sauce !
4. Dans une poêle bien chaude, torréfier les graines de sésame quelques minutes : elles doivent être très légèrement colorées.
5. Peler les avocats, les couper en dés, les arroser de sauce et saupoudrer de graines de sésame.
6. Préparer les noix de Saint-Jacques et les déposer sur du papier absorbant.
7. Dans la poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile de sésame et le beurre. Lorsque ce dernier mousse, snacker les noix de Saint-Jacques bien sèches 1 à 2 minutes de chaque côté en les arrosant constamment.
8. Dresser : verser une cuillère de sauce ré-émulsionnée au fond d'une assiette creuse, déposer trois noix de Saint-Jacques et ajouter autour la salade d'avocats. Servir aussitôt et déguster !



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haozza
02 85 29 29 69