

Noix de coquilles Saint-Jacques

Etuvée de légumes verts, sauce carotte-cumin

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour les noix de coquilles Saint-Jacques :

24 noix de Saint-Jacques, assaisonnement, huile d'olive

Pour l'étuvée de légumes verts :

300g de petits pois, 300g de pois gourmands, 100g de fèves, sucre, beurre, sel,

Pour la sauce carotte-cumin :

1 litre de jus de carotte, 2 cuillères de fond de veau lié en poudre, 2 cuillères à soupe de cumin en grains, 20g de beurre, sel

Pour le coulis de petits pois :

100g de petits pois, 100g d'eau, 20g de beurre, sel, sucre

Pour la finition :

12 mini carottes fanes, sel, sucre, huile d'olive

Les légumes :

Glacer les légumes séparément dans une poêle contenant un peu d'eau, du sucre, du sel et du beurre.

La sauce carotte :

Verser le jus de carotte dans une casserole avec le fond de veau et faire chauffer.

A ébullition, ajouter progressivement le beurre coupé en petits morceaux ainsi que le cumin, sans cesser de remuer. Cuire en remuant pendant 5 mn, Mixer, filtrer et réserver.

Les Saint-Jacques :

Poêler les Saint-Jacques sur 1 seule face en leur donnant une belle couleur dorée.

Le coulis :

Cuire 2mn tous les ingrédients. Mixer finement.

Les carottes :

Eplucher et couper les fanes en gardant 2cm de vert.

Les placer sur une assiette creuse avec 2 cuillères d'eau, sel, sucre et un filet d'huile d'olive.

Filmer et cuire 5mn environ au four micro-onde pleine puissance

Dressage :

Poser au centre des assiettes un fond de coulis de petits pois.

Poser dessus un dôme de légumes verts puis répartir les Saint-Jacques.

Décorer avec les minis carottes fanes.

Verser autour un cordon de sauce carotte-cumin.