



*Fruits de mer*

# Fricassée de coquilles saint-jacques et légumes



**35 min** **25 min** **10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**365**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la fricassée

20 **Noix de Saint-Jacques**

250 g **Courgette**

250 g **Navet**

100 g **Lardon(s)**

10 cl **Crème liquide (fleurette)**

2 c. à soupe **Estragon**

30 g **Beurre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Couper en dés les courgettes et les navets.
- 2 Dans la sauteuse, faire fondre la moitié du beurre et y faire revenir, sur feu moyen, les dés de navets et de courgettes ainsi que les lardons. Laisser cuire jusqu'à coloration.
- 3 Verser la crème et laisser frémir 5 minutes.

## Étape 2

### Cuisson et dressage des Saint-Jacques

- 1 Dans la poêle, faire dorer les noix de Saint-Jacques dans le reste du beurre.
- 2 Saler et poivrer, les verser dans la poêlée de légumes. Ajouter l'estragon et mélanger.
- 3 Dresser les noix et les légumes dans des bols ou des assiettes, décorer avec de l'estragon et servir.