Thomas Brachet

Fruits de mer

Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion

25 min	10 min	15 min	0	486
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion

16 **Noix de Saint-Jacques**
1 **Chou(x)-fleur(s)**
2 **Fruit de la passion**
1 **Mangue**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
1 botte(s) **Ciboulette**
50 g **Beurre**
10 cl **Huile d'olive**
10 cl **Fumet de poisson**

Étape 1

Préparation du chou-fleur

1. Préparer le chou-fleur.
2. Dans une casserole sur feu moyen, chauffer un peu d'huile d'olive.
3. Faire sauter le chou-fleur, remuer avec une cuillère en bois. Saler et remuer à nouveau, sans laisser colorer.
4. Au bout de quelques minutes, mouiller le chou-fleur avec un fond de fumet de poisson. Couvrir et laisser cuire entre 10 et 15 minutes selon la texture voulue.
5. Vérifier de temps en temps qu'il n'attache pas, mouiller avec du fumet au besoin.

Étape 2

Préparation de la sauce mangue-passion

1. Couper les fruits de la passion en deux, réserver la chair dans un saladier à l'aide d'une cuillère.
2. Peler la mangue au couteau et détailler la chair en tranches. Changer de face quand on arrive sur le noyau.
3. Récupérer la chair restante autour du noyau et

éventuellement la réduire en purée pour l'utiliser dans une vinaigrette.

4. Couper les tranches en petits dés réguliers. Réserver avec la passion.
5. Eplucher et ciseler l'oignon rouge. L'ajouter aux fruits.
6. Ciseler la ciboulette, l'ajouter dans le saladier.
7. Assaisonner le mélange de sel et d'un peu d'huile d'olive. Bien mélanger.

Étape 3

Cuisson des Saint-Jacques

1. Bien sécher les noix de Saint-Jacques dans du papier absorbant.
2. Ôter le corail, la membrane et le nerf au besoin, si le poissonnier ne l'a pas déjà fait.
3. Vérifier la cuisson du chou-fleur à la pointe du couteau. S'ils sont cuits à souhait, retirer du feu et maintenir à couvert.
4. Chauffer une poêle sur feu vif, saler les Saint-Jacques sur les deux faces.
5. Faire chauffer un fond d'huile d'olive puis déposer les noix, côté de présentation contre la poêle.
6. Poêler les Saint-Jacques maximum une minute de chaque côté. Ajouter un filet d'huile d'olive en cours de cuisson au besoin.
7. Lorsqu'elles sont dorées des deux côtés, retirer du feu et débarrasser.
8. Rallumer un feu doux sous le chou-fleur, ajouter un fond d'eau ou de fumet et le beurre en morceaux. Bien mélanger en remuant la casserole.
9. Pour une version plus légère, remplacer le beurre par un trait d'huile d'olive.

Étape 4

Dressage

1. Sur le plat de dressage, déposer des emporte-pièces un peu plus grands que les Saint-Jacques.
2. Déposer une couche de chou-fleur dans les emporte-pièces, tasser un peu et surmonter d'une Saint-Jacques.
3. Enlever les emporte-pièces et napper les Saint-Jacques et le plat de sauce mangue-passion.