



*Entrées froides aux produits de la mer*

# Saint-jacques poêlées et poireaux au beurre orange-carotte



**25 min** **15 min** **10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**187**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Préparation

350 g **Noix de Saint-Jacques**  
350 g **Poireau**  
10 cl **Jus de carotte**  
5 cl **Jus d'orange**  
30 g **Beurre**  
1 **Graines de cumin**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Dressage

0.25 botte(s) **Coriandre**  
0.5 **Pamplemousse**  
1 **Carotte(s)**

## Étape 1

Préparations des ingrédients

- 1 Couper les extrémités du poireau et retirer les premières feuilles. Le tailler en tronçons d'environ 5 cm à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver sur une assiette.
- 2 Effeuilier la coriandre au dessus d'un bol.
- 3 Peler le pamplemousse à vif avec un couteau éminceur. Retirer quelques segments avec un couteau d'office et réserver dans un bol.
- 4 Eplucher les carottes avec un économiseur puis couper les extrémités. A l'aide d'une mandoline, tailler de fines lamelles de carotte. Plonger les lamelles pendant 1 minute dans un bol d'eau glacée.

## Étape 2

Cuisson des poireaux et réalisation du beurre orange carotte

- 1 Remplir une casserole d'eau et faire chauffer à feu vif. Saler. A ébullition, ajouter les poireaux et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
- 2 Dans une autre casserole, verser le jus de carotte et le

jus d'orange. Faire chauffer et laisser réduire.

- 3 Ajouter les graines de cumin. Goûter pour vérifier la texture de la réduction, le mélange ne doit pas être aqueux et le goût de la carotte bien présent.
- 4 Filtrer le jus à l'aide d'un chinois disposé au dessus d'un saladier.
- 5 Verser le mélange de jus dans la casserole et ajouter le beurre. Faire chauffer. Lorsque le beurre est fondu, la sauce est prête. Réserver au chaud.
- 6 Vérifier la cuisson des poireaux et les débarrasser dans un saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire pour stopper la cuisson. Les réserver ensuite dans une assiette.

### Étape 3

#### Cuisson des Saint-Jacques

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif. Lorsqu'elle est chaude, réduire le feu et verser l'huile d'olive. Déposer les Saint-Jacques et laisser cuire à l'unilatéral. Assaisonner de sel et de poivre.
- 2 Lorsque les Saint-Jacques sont cuites, arrêter le feu. Retourner les Saint-Jacques juste pour qu'elles soient chaudes des deux côtés puis débarrasser aussitôt.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Tailler les tronçons de poireaux en deux puis les disposer côte à côte sur l'assiette de dressage.
- 2 Verser la sauce sur les poireaux puis disposer les Saint-Jacques dessus.
- 3 Égoutter les lamelles de carotte sur du papier absorbant puis les disposer sur les Saint-Jacques.
- 4 Décorer de segments de pamplemousse et de feuilles de coriandre puis servir.