

Entrées chaudes aux produits de la mer

Noix de saint-jacques aux pois gourmands et jus de pomme verte



20 min 15 min 5 min 0 259

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

12 **Noix de Saint-Jacques**
300 g **Pois gourmands**
1 **Pomme(s)**
70 g **Beurre**
1 **Citron(s)**
1 **Sel**

Étape 1

Péparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, couper les pommes vertes préalablement rincées en quartiers.
- 2 Passer les quartiers de pomme dans la centrifugeuse et réserver le jus de pomme verte dans un bol.
- 3 Couper les citrons à l'aide d'un couteau éminceur puis les presser avec un presse-agrumes. Réserver dans un bol.
- 4 A l'aide d'un couteau d'office, ôter les dernières nervures restantes sur les Saint-Jacques. Réserver sur une assiette.
- 5 Enfourner les assiettes dans lesquelles seront servies les noix de Saint-Jacques dans un four à 140°C (Th.4).

Étape 2

Cuisson des pois gourmands

- 1 Porter de l'eau à ébullition dans un couscoussier.
- 2 A ébullition, placer les pois gourmands dans le couscoussier. Mettre le couvercle et laisser cuire 2

minutes.

- 3 Après 2 minutes, ôter le couvercle et débarrasser les pois gourmands sur une assiette à l'aide d'une spatule.

Étape 3

Cuisson des Saint-Jacques

- 1 Faire chauffer 1/3 du beurre dans une poêle et attendre qu'il mousse.
- 2 Déposer les noix de Saint-Jacques et assaisonner de sel.
- 3 Après 1 minute, retourner les Saint-Jacques et ajouter un peu du reste de beurre puis saler à nouveau. Avec une cuillère à soupe, arroser les noix de beurre fondues et laisser cuire 1 minute.
- 4 Verser le jus de pomme verte et le jus de citron dans la poêle. Porter à ébullition sur feu moyen.
- 5 A ébullition, ajouter les pois gourmands puis mélanger délicatement. Ajouter le reste de beurre puis, dès qu'il est fondu, ôter du feu.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir les assiettes du four. Disposer les pois gourmands au centre d'une assiette.
- 2 Placer harmonieusement les noix sur le lit de pois gourmands. Verser un peu de jus de cuisson et servir.