

*Fruits de mer*

Saint-jacques et couteaux gratinés, artichaut poivrade et purée de potimarron

**2h15**

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

1h15

CUISSON

0

REPOS

587

CALORIES

Étape 1

Préparation des Saint-Jacques

- 1 A l'aide d'un couteau à lame rigide, ouvrir les coquilles Saint-Jacques.
- 2 Conserver la barde qui se trouve autour des noix dans un bol et réserver les noix dans un saladier placé au réfrigérateur.

Étape 2

Réalisation de la sauce

- 1 Eplucher les échalotes avec un couteau d'office puis les ciseler finement avec un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec 1/3 du beurre.
- 3 Lorsque la poêle est chaude, ajouter les échalotes et les bardes de Saint-Jacques.
- 4 Lorsque les échalotes colorent légèrement, déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- 5 Ajouter la crème, mélanger avec une cuillère en bois et laisser cuire 30 minutes sur feu doux.

Ingrédients
pour 6 personnes**Ingrédients pour la
préparation des Saint-
Jacques**3 kg **Coquille(s) Saint-
Jacques**
20 g **Beurre****Ingrédients pour la
sauce**500 g **Crème fraîche
épaisse**
2 **Echalote(s)**
20 cl **Vin blanc**
70 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre****Ingrédients pour la
préparation des
artichauts**3 kg **Artichaut**
2 **Echalote(s)**
1 **Jus de citron**

- 6 Après ce temps, passer la préparation au chinois puis remettre sur feu vif pour faire réduire le mélange de moitié.
- 7 Ajouter le reste de beurre et mélanger vivement. Assaisonner de sel et de poivre puis réserver au chaud.

Étape 3

Cuisson des artichauts

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, couper le bout des feuilles.
- 2 Tourner autour de la base de l'artichaut avec le couteau pour ôter les feuilles et ne garder que le coeur.
- 3 Placer les artichauts dans un saladier d'eau. Couper un citron en deux et le presser au dessus du saladier.
- 4 Eplucher les échalotes avec un couteau d'office, les ciseler avec un couteau éminceur.
- 5 Eplucher la carotte avec un économme, la tailler en brunoise avec un couteau éminceur.
- 6 Egoutter les artichauts, les couper en deux et enlever le foin.
- 7 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, ajouter les artichauts.
- 8 Ajouter les carottes, le thym, le laurier et les échalotes, les faire revenir avec une spatule.
- 9 Déglacer avec le vin blanc, couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes.
- 10 Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau. La lame d'un couteau doit pénétrer sans résistance. Réserver

Étape 4

Préparation de la purée de potimarron

- 1 Eplucher le potimarron avec un économme, retirer les pépins puis le tailler en gros dés avec l'éminceur.
- 2 Il est également possible de consommer la peau du potimarron.
- 3 Eplucher les échalotes avec un couteau d'office, les ciseler avec un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer une casserole avec 1/4 du beurre. Lorsqu'il est moussant, faire revenir le potimarron et les échalotes.
- 5 Laisser cuire à couvert. Ajouter un peu d'eau si les légumes accrochent au fond de la casserole.
- 6 Lorsque le potimarron est cuit, le passer au presse-purée.
- 7 Ajouter le reste de beurre et le lait, assaisonner de sel et de poivre puis mélanger. Réserver.

Étape 5

Préparation du beurre persil

- 1 Sortir le beurre du réfrigérateur pour qu'il devienne pommade.
- 2 Effeuille le persil, le ciseler finement avec l'éminceur.

10 cl **Vin blanc**
 1 **Thym**
 1 **Laurier**
 1 **Carotte(s)**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la purée

1 **Potimarron(s)**
 1 **Echalote(s)**
 20 cl **Lait demi-écrémé**
 80 g **Beurre**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le beurre persil

125 g **Beurre**
 1 botte(s) **Persil plat**
 150 g **Chapelure**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la préparation des couteaux

6 unité(s) entière(s)
Couteau(x) de mer
 1 **Echalote(s)**
 10 cl **Vin blanc**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Réserver les queues de persil pour la cuisson des couteaux.

- 3 Dans un bol, mélanger le beurre, le persil, la chapelure, ajouter du sel et du poivre.
- 4 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène puis réserver.

Étape 6

Préparation des couteaux

- 1 Peler les échalotes.
- 2 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive. Quand elle chaude, mettre les échalotes, les faire revenir sans coloration.
- 3 Ajouter les couteaux, les queues de persil puis déglacer au vin blanc. Couvrir et cuire 1 minute, les coquillages doivent s'ouvrir.
- 4 Dès que les couteaux sont ouverts, débarrasser et ôter le boyau.
- 5 A l'aide d'un couteau, badigeonner les couteaux de beurre persil puis réserver.

Étape 7

Finitions

- 1 Préchauffer le four sur la position grill à puissance maximum.
- 2 Faire chauffer une poêle avec du beurre. Lorsque la poêle est chaude, ajouter les noix de Saint-Jacques.
- 3 Lorsqu'elles sont chaudes et légèrement dorées, débarrasser.
- 4 Mettre les couteaux et les artichauts dans un plat allant au four, les enfourner pour les faire gratiner.

Étape 8

Dressage

- 1 Dresser harmonieusement les Saint-Jacques en ligne dans une assiette en les espaçant.
- 2 Disposer les artichauts entre chaque Saint-Jacques.
- 3 Déposer des quenelles de purée de potimarron à côté, placer les couteaux dessus.
- 4 Verser de la sauce sur le plat, décorer avec des herbes, assaisonner puis servir.