

*Fruits de mer*

# Saint jacques poêlées, haricots de soisson et muscat



**12h40** **12h30** **5 min** **5 min** **350**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du velouté

- 1 Mettre les haricots dans un saladier puis remplir d'eau et laisser tremper pendant 12h à température ambiante.
- 2 Rincer ensuite les haricots sous l'eau.
- 3 Mettre les haricots dans une casserole d'eau et porter à ébullition.
- 4 Ajouter le sel vers la fin de la cuisson.
- 5 Vérifier la cuisson des haricots en appuyant sur l'un deux. S'il s'écrase tout seul, alors ils sont prêts.
- 6 Stopper la cuisson et réserver.
- 7 Verser le muscat dans une casserole et faire chauffer pour le réduire presque entièrement.
- 8 Stopper la casserole quand il ne reste presque plus de muscat.
- 9 Mettre les haricots dans la casserole de muscat réduit à l'aide d'une écumoire et verser un peu du jus de cuisson dedans.
- 10 Remuer le tout puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une texture veloutée et homogène.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les Saint-Jacques

12 unité(s) entière(s)  
**Coquille(s) Saint-Jacques**

### Ingrédients pour le velouté de soisson

100 g **Haricots blancs**  
5 g **Sel**  
15 cl **Muscat**  
75 g **Beurre**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Cerfeuil**

- 11** Mettre le beurre et mixer à nouveau.
- 12** Ajouter du poivre et goûter. Assaisonner de sel et mixer à nouveau.

## **Étape 2**

### Préparation des Saint-Jacques

- 1** Egoutter les Saint-Jacques sur du papier absorbant.
- 2** Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel.
- 3** Mettre les Saint-Jacques dans la poêle quand l'huile est chaude et les saisir sur feu vif pendant 3min de chaque côté.
- 4** Réchauffer le velouté dans une casserole sans le faire bouillir.

## **Étape 3**

### Dressage

- 1** Donner un dernier coup de mixeur au velouté pour qu'il soit bien mousseux.
- 2** Le verser dans les assiettes de service aux 3/4.
- 3** Mettre les Saint-Jacques sur le velouté.
- 4** Décorer avec des peluches de persil huilées à l'huile d'olive et servir.