Christian Têtedoie

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.