

*Fruits de mer*

Saint-jacques rôties, brocolis caramélisés, andouille et oeuf dur

**30 min 10 min 20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

459

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour les
coquilles saint-jacques**

337 g **Brocoli**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
113.5 g **Andouille**
12 unité(s) entière(s)
Coquille(s) Saint-Jacques
4 Brin(s) **Thym**
1 **Gousse(s) d'ail**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
100 g **Crème fraîche épaisse**
2 c. à soupe **Beurre**
1 **Sel**
1.5 c. à café **Huile de tournesol**
1 **Echalote(s)**

Étape 1

Préparation des brocolis

- 1 Couper le brocoli en petits bouquets avec un couteau d'office.
- 2 Émincer les échalotes avec un couteau de chef.
- 3 Émincer l'ail.
- 4 Mettre une poêle sur feu moyen-vif et ajouter un peu d'huile de cuisson.
- 5 Quand l'huile saute, ajouter le brocoli avec un peu d'huile.
- 6 Assaisonner de poivre noir et de sel.
- 7 Ajouter un peu d'huile de cuisson.
- 8 Une fois que ça caramélise, baisser le feu.
- 9 Ajouter un peu d'ail et d'échalote.
- 10 Quand l'ail et l'échalote commencent à brunir, retirer du feu et verser dans un bol.

Étape 2

Préparation de l'andouille

Couper les andouilles en tranches.

- 1 Couper les andouilles en tranches.
- 2 Préchauffer le grill.
- 3 Quand le grill est chaud, ajouter les morceaux d'andouille.
- 4 Presser doucement les andouilles sur le grill pour qu'elles marquent.
- 5 Retourner les tranches.
- 6 Retirer les andouilles du grill et les couper en dés. Mettre de côté.

Étape 3

Préparation des noix de pétoncles

- 1 Retirer les muscles et les membranes des noix de pétoncles.
- 2 Sécher les noix de pétoncles avec du papier absorbant.
- 3 Assaisonner les noix de pétoncles avec du sel marin et du poivre fraîchement moulu sur les deux côtés.
- 4 Écraser et peler la gousse d'ail.
- 5 Prendre l'oeuf et un brin de thym.
- 6 Placer une poêle sur feu vif et ajouter de l'huile.
- 7 Lorsque l'huile est chaude, casser l'oeuf au milieu de la poêle.
- 8 Éteindre le feu et placer une autre casserole ou du papier aluminium sur le dessus.
- 9 Mettre sur feu vif et ajouter de l'huile.
- 10 Disposer les noix de pétoncle sur la poêle côté présentation vers le bas.
- 11 Baisser le feu et laisser dessécher.
- 12 Retirer le couvercle de la casserole avec l'oeuf.
- 13 Vérifier les pétoncles, lorsque les bords de la coquille Saint-Jacques commencent à dorer, elles sont prêtes.
- 14 Baisser sur feu très doux.
- 15 Ajouter la moitié du beurre, la gousse d'ail et le thym dans la poêle.
- 16 Retourner les pétoncles lorsque le dessous est brun.
- 17 Arroser les pétoncles avec le jus de la casserole.
- 18 Retirer les pétoncles de la poêle.
- 19 Verser le mélange de beurre sur les coquilles Saint-Jacques.

Étape 4

Assemblage

- 1 Rassembler la crème épaisse, l'andouille et le brocoli dans la poêle.
- 2 Faire chauffer une poêle sur le feu, ajouter les dés andouille et un peu d'huile. Remuer la poêle.
- 3 Ajouter le brocoli dans la casserole. Mélanger.
- 4 Ajouter la crème épaisse à la casserole. Réduire de moitié.
- 5 Éteindre le feu et ajouter un peu de beurre. Mélanger.

Étape 5

Dressage

- 1 Trancher finement la partie verte d'un oignon.
- 2 Couper autour du jaune d'oeuf avec un emporte-pièce.
- 3 Placer le mélange brocoli-andouille dans une assiette.
- 4 Placer les pétoncles sur le côté.
- 5 Ajouter le jaune d'oeuf sur le dessus, puis saupoudrer de ciboulette.
- 6 Couronner le tout avec un peu de gros sel de mer et servir.