

*Entrées chaudes aux produits de la mer*

Soupe de saint jacques aux palourdes, plantain et maïs

**2h05**

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

1h05

CUISSON

0

REPOS

508

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**Ingrédients pour les
fruits de mer**

12 unité(s) entière(s)

Palourdes12 **Noix de Saint-Jacques**1 c. à soupe **Huile d'olive**1 **Sel****Ingrédients pour la
soupe de plantain**40 cl **Fond blanc de
volaille**20 cl **Lait de coco**1 **Banane plantain**1 **Oignon(s)**2 **Gousse(s) d'ail**0.5 **Citron(s)**20 g **Beurre****Ingrédients pour la
sauce jalapeno**1 botte(s) **Coriandre****Étape 1**

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les extrémités de la banane plantain puis l'éplucher à l'aide du couteau.
- 2 La découper en deux dans la longueur puis en gros morceaux. La débarrasser dans un saladier.
- 3 Couper un citron en deux. Presser le jus sur les plantain.
- 4 Couper les extrémités de l'oignon. L'éplucher et le hacher grossièrement.
- 5 Ecraser les gousses d'ail avec le plat de la lame du couteau. Les hacher grossièrement. Réserver les oignons et l'ail dans un plat.
- 6 Mettre une casserole sur feu vif. Ajouter le beurre.
- 7 Une fois le beurre fondu, ajouter les oignons et l'ail. Les faire revenir sans les faire colorer.
- 8 Ajouter ensuite les plantains avec le jus de citron. Mélanger.
- 9 Verser le fond de volaille. Laisser mijoter pendant 20-25 minutes.
- 10 Réserver quelques branches de coriandre et d'aneth

pour le dressage. Hacher le reste grossièrement. Mettre dans le blender.

- 11 Couper un piment jalapeno en deux. Puis l'ouvrir en deux pour retirer les pépins. Le couper en morceaux et l'ajouter dans le blender.
- 12 Râper un peu de zeste de citron vert dans le blender. Puis râper du zeste d'orange.
- 13 Presser le jus de l'orange et le verser dans le blender. Puis faire de même avec le jus de citron vert.
- 14 Ecraser la gousse d'ail, l'ajouter dans le blender.
- 15 Fermer et mettre en marche le blender. Ajouter alors l'huile d'olive.
- 16 Puis arrêter le blender et verser la sauce dans une bouteille. La réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la soupe

- 1 Eplucher l'épis de maïs. Trancher les grains au couteau en ne gardant que la partie haute. Jeter le reste de l'épis.
- 2 Couper le céleri en petits dés d'un demi centimètre de côté. Réserver avec le maïs.
- 3 Couper les extrémités de l'échalote. La peler puis la couper en dés de la même taille. Réserver avec le céleri et le maïs.
- 4 Couper le blanc du poireau. Le couper en deux puis en dés de la même taille. Réserver avec le céleri et le maïs.
- 5 Ecraser la gousse d'ail. La peler puis l'émincer finement. Réserver avec les autres légumes.
- 6 Mettre les palourdes dans une casserole et les rincer sous l'eau froide pendant environ 10 minutes.
- 7 Pendant ce temps, couper les noix de Saint-Jacques en quatre.
- 8 Réserver les noix de Saint Jacques et les herbes au réfrigérateur.
- 9 Effeuille du thym et le hacher finement.
- 10 Vérifier la cuisson des plantains. Au bout de 15-20 minutes de cuisson, ajouter le lait de coco et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- 11 A la fin de la cuisson des plantains, les verser dans le blender avec leur liquide de cuisson.
- 12 Mettre en marche le blender et mixer.
- 13 Ne pas trop mixer les plantains, elles risqueraient de prendre une texture gluante et un goût amer.

Étape 3

Cuisson des fruits de mer

- 1 Mettre une casserole sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- 2 Quand l'huile est chaude, ajouter les légumes. Mélanger et faire revenir pendant quelques minutes.
- 3 Assaisonner de sel et de piment de cayenne.
Ajouter ensuite les palourdes et le thym. Mélanger

1 botte(s) **Aneth**
0.5 **Piment(s)**
0.5 **Orange(s)**
0.5 **Citron(s) vert(s)**
5 cl **Huile d'olive**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la soupe de légumes

1 **Epis de maïs**
1 **Poireau**
15 cl **Vin blanc**
1 branche(s) **Céleri-Branche**
2 branche(s) **Thym**
3 cl **Huile d'olive**
1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment de Cayenne**
1 **Sel**

- 4 Ajouter ensuite les palourdes et le thym. Mélanger.
- 5 N'utiliser que les palourdes fermées. Si elles sont ouvertes, il est préférable de les jeter.
- 6 Saler. Mélanger. Puis ajouter le vin blanc et continuer la cuisson.
- 7 Couvrir et laisser cuire pendant 6 à 8 minutes.
- 8 Faire chauffer une poêle sur feu vif.
- 9 Verser la purée de plantain dans la casserole contenant les palourdes. Mélanger. Baisser sur feu très doux.
- 10 Verser de l'huile dans la poêle chaude.
- 11 Avant d'ajouter les Saint-Jacques, il faut tester la chaleur en déposant une noix.
- 12 Dès que la poêle est bien chaude, déposer les noix de Saint-Jacques. Assaisonner de sel.
- 13 Pour obtenir une belle coloration, il faut tourner les noix de Saint-Jacques deux fois.
- 14 Quand les noix prennent une couleur bien dorée, les retirer du feu et les réserver dans un chinois pour les égoutter.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser de la soupe dans une assiette creuse.
- 2 Déposer des morceaux de Saint-Jacques dessus.
- 3 Décorer de quelques palourdes.
- 4 Déposer un morceau de Saint-Jacques dans chaque palourde.
- 5 Napper de sauce au piment jalapeno.
- 6 Parsemer de coriandre et d'aneth. Servir.