



Fruits de mer

Saint-jacques panées au sésame, chutney de pommes



50 min 10 min 40 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

230

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les saint-jacques

8 unité(s) entière(s)
Coquille(s) Saint-Jacques
60 g **Graines de sésame**
10 g **Beurre**

Ingrédients pour le chutney

1 **Oignon(s)**
1 **Pomme(s)**
1 c. à soupe **Miel liquide**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Ras el-hanout**
60 ml **Eau**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation du chutney

- 1 Eplucher et ciseler l'oignon.
- 2 Eplucher la pomme verte et la découper "en salpicon".
- 3 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole.
- 4 Faire revenir la pomme et l'oignon pendant 5 min, en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Ajouter l'eau, le miel, le ras-el hanout et le poivre.
- 6 Ajouter une pincée de sel.
- 7 Laisser le chutney cuire pendant 10 min, en remuant de temps en temps. Réserver.

Étape 2

Préparation des saint-Jacques

- 1 Couper les saint-Jacques en deux si elles sont trop épaisses.
- 2 Verser les graines de sésame dans une assiette. Paner les saint-Jacques.
- 3 Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu moyen.
Faire dorer les saint-jacques 2 min de chaque côté.

- 4 Assaisonner selon votre convenance.

Étape 3

Dressage

- 1 Piquer les saint-jacques sur des brochettes en bois.
- 2 Servir immédiatement avec le chutney.