Fruits de mer

Saint-jacques panées au sésame, chutney de pommes

50 min	10 min	40 min	0	230
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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.
4. Faire dorer les saint-Jacques 2 min de chaque côté.

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**

4 Faire dorer les saint-Jacques 2 min de chaque côté.
Assaisonner selon votre convenance.

Étape 3

Dressage

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