



SAINT-JACQUES POÊLÉES AU FENOUIL ET TOMATES

MOUSSE AUX CITRONS VERTS



15 min



15 min



1 pers.



**RÉALISÉ
PAR**

Recette du monde

Une recette toutes saisons! la fraîcheur des St. Jacques et la fraîcheur des citrons verts. C'est presque un repas de fêtes!!

INGRÉDIENTS

- 4 noix de Saint-Jacques
- 1 petit fenouil
- 4 tomates cerise
- 1/2 citron
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre
- Riz ou couscous ou ebyl

Dessert

- 2 citrons verts
- 1 cuillère à dessert de Maïzena
- 2 oeufs entiers
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant naturel (xylitol, agave, etc)
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 pincée de sel

MARCHE À SUIVRE

Saint-Jacques

Eplucher le fenouil, l'émincer finement. Couper les tomates en deux et faire cuire le tout pendant 5 minutes soit dans un panier-vapeur soit dans un couscoussier.

Presser le demi-citron.

En même temps commencer la cuisson de votre féculent (riz, Ebly, etc.).

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Ajouter le fenouil et les tomates. Arroser avec le jus de citron.

Laisser étuver pendant 5 minutes à couvert sur feu doux. Retirer le fenouil et le réserver.

Essuyer la poêle et remettre un peu d'huile d'olive.

Couper les Saint-Jacques en deux. (Pour en faire des escalopes).

Puis les cuire 1 minute sur chaque face.

Pendant la cuisson vous pouvez ajouter un peu de soja sauce (kikoman) pour les colorer. Saler, poivrer. Ciseler le basilic.

Dresser l'assiette avec un fond de fenouil, disposer les Saint-Jacques dessous et parsemer le basilic.

Mettre le féculent à côté et le napper avec le jus de cuisson des Saint-Jacques.

Dessert

Prélever les zestes avec un couteau économe. Les mettre dans une passoire et les plonger dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes .

Presser le citron.

Délayer la Maïzena dans un peu d'eau. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs.

Dans une casserole mettre la Maïzena délayée, les zestes blanchis et le jus du citron. Faire épaissir à feu doux sans cesser de mélanger.

Verser dans un bol et incorporer le beurre. Laisser tiédir.

Monter le blanc en neige avec une pincée de sel.

L'incorporer délicatement. Répartir dans des coupes et réserver au moins 3 heures au réfrigérateur.

ASTUCES DU CHEF

Les fruits de mer sont bienveillants avec notre cholestérol car ils font fortement baisser le taux de triglycérides dans le sang.

Et les coquilles Saint-Jacques font partie des fruits de mer les moins caloriques, alors pourquoi s'en priver !