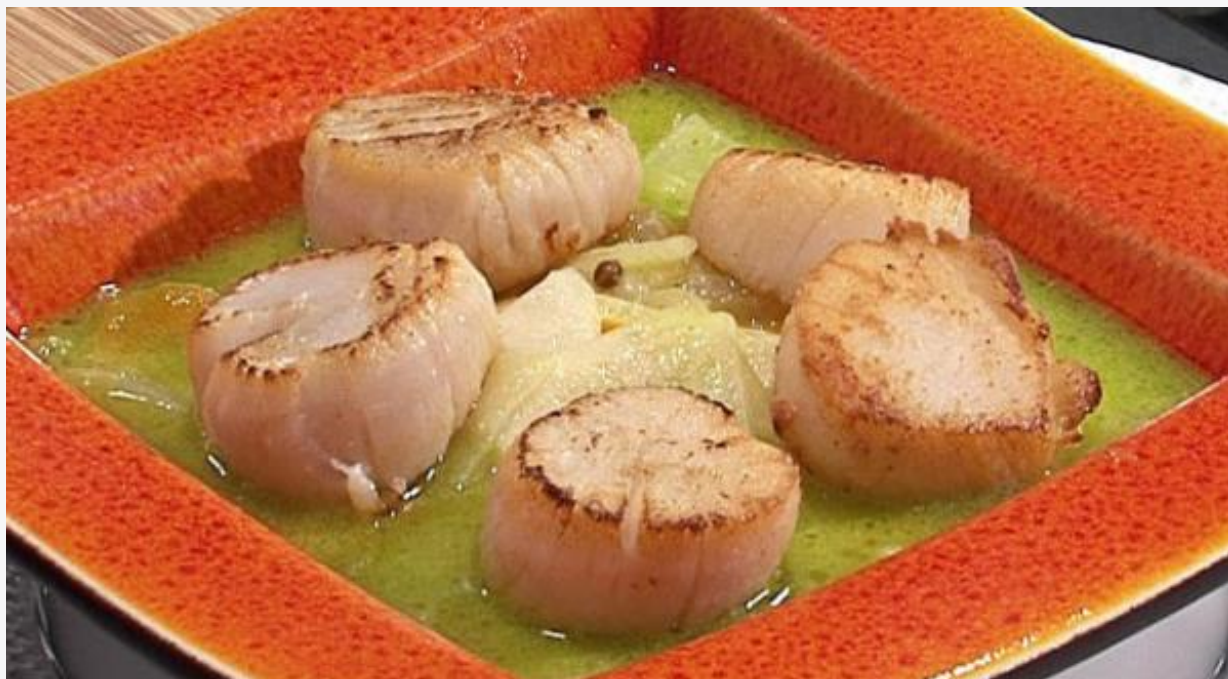


Fruits de mer

Poêlée de noix de saint-jacques, nage de céleri et carottes à l'orange


45 min 30 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

527

CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes avec un économe et ôter les extrémités avec un couteau d'office.
- 2 A l'aide d'un cannelure, canneler les carottes.
- 3 Passer les carottes à la mandoline pour les couper en tranches d'environ 2mm. Réserver dans un saladier.
- 4 Eplucher l'oignon avec un couteau d'office et l'émincer avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 5 Eplucher le céleri rave avec un couteau éminceur. Le couper en deux puis couper les moitiés en 3 triangles.
- 6 Râper chaque morceau de céleri avec la mandoline. Réserver avec les carottes.
- 7 Couper les oranges en deux avec un couteau d'office et les presser à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver dans une carafe.
- 8 Couper les citrons en deux et les presser avec le presse-agrumes. Réserver dans la carafe avec le jus d'orange.
- 9 Faire chauffer une casserole avec un filet d'huile d'olive et ajouter les oignons lorsqu'elle est chaude.

Faire revenir les oignons avec une cuillère en bois sans

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la poêlée de Saint-Jacques

16 unité(s) entière(s)
Coquille(s) Saint-Jacques
 1 **Oignon(s)**
 1 **Carotte(s)**
 200 g **Céleri-Rave**
 1 c. à café **Graines de coriandre**
 5 **Orange(s)**
 3 **Citron(s)**
 25 cl **Vin blanc**
 1 **Sel**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Gros sel**

Ingrédients pour le pistou

3 **Gousse(s) d'ail**
 1 botte(s) **Basilic**
 25 g **Parmesan**
 10 cl **Huile d'olive**

- 10 les faire colorer. Baisser le feu si les oignons colorent.
- 11 Assaisonner de sel, mélanger et lorsqu'ils ont suffisamment sué, ajouter les légumes. Mélanger.
- 12 Assaisonner de nouveau et déglacer avec le vin blanc. Mélanger.
- 13 Verser les jus de fruits, les graines de coriandre, du gros sel et mélanger.
- 14 Laisser cuire 15 minutes sur feu moyen en vérifiant la cuisson régulièrement.

Étape 2

Préparation du pistou

- 1 Eplucher les gousses d'ail avec un couteau d'office et ôter le germe.
- 2 Dans un verre mesureur, déposer les gousses d'ail, le basilic préalablement lavé et l'huile d'olive.
- 3 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Ajouter le parmesan et mixer. Réserver le pistou au réfrigérateur.

Étape 3

Préparation des Saint-Jacques

- 1 Ouvrir les coquilles Saint-Jacques avec un couteau d'office.
- 2 Décoller la noix en glissant la lame du couteau en-dessous.
- 3 Veiller à ne pas se couper avec les bords tranchants de la coquille et utiliser un couteau avec une lame bien rigide.
- 4 Séparer la barde des noix en appuyant sur la partie noire et sur le nerf pour les détacher. Réserver dans une assiette.
- 5 Réserver le corail pour une autre recette, pour le poêler par exemple.
- 6 Plonger les noix de Saint-Jacques dans un saladier d'eau froide pour bien les nettoyer.
- 7 Egoutter les Saint-Jacques sur un papier absorbant.
- 8 Vérifier la cuisson des légumes, ils doivent être souples tout en restant légèrement croquants.
- 9 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec de l'huile d'olive.
- 10 Assaisonner les Saint-Jacques de sel puis les déposer dans la poêle chaude.
- 11 Faire colorer les noix sur les deux faces en veillant à ne pas trop les cuire.
- 12 Les débarrasser sur une grille à l'aide d'une spatule.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser du pistou dans la casserole contenant les légumes. Mélanger.
- Dresser les légumes dans une assiette creuse et verser

- 2 quelques cuillères à soupe de nage aux agrumes et pistou.
- 3 Disposer harmonieusement les noix de Saint-Jacques sur les légumes puis servir.