

*Fruits de mer*

Noix de saint-jacques, légumes de printemps et citron



20 min **10 min** **10 min** **0** **330**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes et des noix de Saint-Jacques

- 1 Préchauffer le four à 160°C (Th. 5-6).
 - 2 Mettre de l'eau dans une casserole. Mettre sur feu vif et amener à ébullition.
 - 3 Disposer une passoire dans la casserole avant d'y mettre les légumes à blanchir. Ce sera plus pratique pour les retirer de l'eau.
 - 4 Ecosser les fèves. Pour cela, couper l'extrémité à l'aide de ciseaux et passer l'ongle au milieu pour extraire les fèves.
 - 5 Faire de même avec les petits pois.
 - 6 Couper les extrémités des ciboules. Puis les émincer. Réserver.
 - 7 Couper les tomates cerises en deux.
 - 8 Si possible, utiliser des tomates cerises de différentes couleurs pour égayer le plat.
 - 9 Ecraser les gousses d'ail avec le plat de la lame du couteau, puis les éplucher et les hacher.
- Si possible, utiliser un presse-ail qui permet de hacher

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

300 g **Petits pois**
300 g **Tomate(s) cerise**
250 g **Pois gourmands**
150 g **Fèves**
4 tige(s) **Ciboule(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Citron(s)**
1 branche(s) **Romarin**

Ingrédients pour les noix de Saint-Jacques

16 **Noix de Saint-Jacques**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
0.5 **Citron(s)**
1 **Poivre**
1 **Fleur de sel**

- 10 l'ail très finement.
- 11 Assaisonner les noix de Saint-Jacques de sel et de poivre.
- 12 Emmener tous les légumes en cuisson.
- 13 Mettre les petits pois et les fèves dans l'eau bouillante pour les blanchir.
- 14 Blanchir les légumes pendant seulement quelques secondes, cela permet de raviver leur couleur verte. Plus longtemps, ils perdraient leur couleur et leur croquant.
- 15 A l'aide du chinois placé dans la casserole, retirer les fèves et les petits pois de l'eau bouillante et les mettre dans une assiette.
- 16 Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Bien répartir l'huile au fond de la poêle.
- 17 Mettre l'ail à cuire dans la poêle, bien remuer. Faire chauffer une deuxième poêle.
- 18 Quand l'ail commence à chanter, mélanger à nouveau.
- 19 La cuisson des légumes est très rapide pour conserver leur couleur et leur croquant.
- 20 A l'aide de ciseaux, couper les pois gourmands en morceaux directement dans la poêle, puis ajouter les petits pois et les fèves. Remuer le tout.
- 21 Effeuilier le romarin et l'ajouter à la préparation.
- 22 Il est possible d'émincer finement les feuilles de romarin aux ciseaux.
- 23 Mélanger à nouveau les légumes et les réserver. Eteindre le feu.
- 24 Ajouter de l'huile d'olive dans la deuxième poêle.
- 25 Ajouter les noix de Saint-Jacques dans l'huile chaude et mettre aussitôt dans la poêle dans le four.
- 26 Remettre la poêle qui contient les légumes sur le feu. Ajouter les tomates cerise. Mélanger.
- 27 Presser un peu de jus de citron sur les légumes, puis ajouter la ciboule. Remuer.
- 28 Au bout de 2 minutes de cuisson, sortir les noix de Saint-Jacques du four.
- 29 Les retourner dans la poêle.
- 30 Presser un peu de jus de citron sur les noix de Saint-Jacques.

Étape 2

Dressage

- 1 Disposer les légumes au centre de l'assiette. Poser dessus les noix de Saint-Jacques.
- 2 Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel.
- 3 Ce plat se prépare très vite, il est donc préférable que vos invités soient déjà à table au moment de démarrer la cuisson des légumes.