

IDEE MENU A FAIRE



INGREDIENTS

6 noix sans corail/ personne.

Un légume au choix : fèves surgelées, brocoli, fenouil....cuits à la vapeur, en purée, braisés...

Sel et poivre.

Beurre et 2-3 cuillères d'huile neutre végétale.

Déco optionnelle : fleurs décoratives, brin de persil ou partie verte du fenouil.

Pour la crème :

2 cuillères à soupe de jus de citron (à presser ou déjà pressé)

20 cl de crème légère,

1/2 cuillère à soupe de fécule de maïs,

sel et poivre.

COMMENT FAIRE

En premier préparez la crème : versez la crème dans une casserole., ajoutez la fécule de maïs. Fouettez jusqu'à épaississement, ajoutez le jus de citron. Salez et poivrez.

Ensuite, préparez le légume de la manière de votre choix

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle anti-adhésive. Quand la poêle est chaude, ajoutez doucement les noix de Saint Jacques. Saisissez la première face et laissez cuire à feu vif 1 minute, retournez les noix, et laissez cuire 1 mn aussi la 2^{ème} face.

Salez, poivrez et servez immédiatement.

Présentation : nappez chaque assiette avec la sauce, déposez le légume et enfin les noix très chaudes. Décorez comme il vous plaira.