

LES SAINT-JACQUES DE FRED



Temps de préparation

20 minutes



Temps de cuisson

5 minutes



Niveau de difficulté

★

Ingrédients pour 6 personnes

30 noix de Saint-Jacques
6 endives
3 pommes de type reinette
1 citron vert
2 sucres
20g de beurre
20cl de cidre
15cl de crème
1 cuillère à soupe de Maïzena
1 cuillère à café rase de quatre-épices
1 cuillère à café de ciboulette hachée
Sel, poivre

Préparation de la recette

Enlever le cœur des endives et les émincer.

Eplucher les pommes et les couper en cubes.

Presser le citron vert.

Déroulement de la recette

Dans une sauteuse, faire revenir à feu fort la moitié du beurre, les endives, les pommes et le sucre.

Laisser colorer légèrement, mettre sur feu doux et ajouter le jus du citron vert, le sel et le poivre ; cuire encore quelques minutes puis réserver dans un plat.

Déglacer la sauteuse avec le cidre, porter à ébullition, baisser à feu moyen et ajouter la crème, la maïzena, le sel, et le quatre-épices. Remuer jusqu'à épaississement et réserver au chaud.

Dans une autre poêle, faire fondre le reste de beurre et faire cuire les Saint-Jacques 1 minute de chaque côté à feu fort ; ou à peine plus si elles sont vraiment grosses !

Attention à ne pas trop les cuire ce qui les rendrait caoutchouteuses !

Dresser vos assiettes en terminant par la ciboulette.



Si vous remplacez la crème par de la crème légère, votre plat sera tout aussi bon !



Parfaite période pour cuisiner les Saint-Jacques puisque sa pêche est strictement réglementée en France, où elle n'est autorisée, que du 1er octobre au 15 mai !

*Un plat très raffiné mais malgré tout, vite réalisé, que mon mari réussit toujours à la perfection !
Avis aux messieurs...*