

NOIX DE SAINT JACQUES AU FENOUIL ET ÉCRASÉ DE PANAIS AU YUZU

Jeudi 07 novembre 2024

Les premiers essais de recettes de fin d'année pour les fêtes

Noix de saint jacques au fenouil et écrasé de panais au yuzu pour 4 personnes et 7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp par part

*-400 g de noix de saint jacques sans corail**

-480 g de panais

*-2 bulbes de fenouil**

-20 g de beurre à 41%

-50 ml de crème à 12%

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-sel fin poivre blanc

– 1/2 cuillerée à café de yuzu en poudre

Peler les panais et les couper en morceaux. Les cuire 10 à 15 minutes à l'eau bouillante salée, ils doivent être tendres. Les égoutter. Les écraser en purée avec la crème chaude. Rectifier l'assaisonnement : sel fin et rajouter le yuzu en mélangeant bien. Garder au chaud.

Couper en tranches fines les fenouils avec une mandoline et les faire revenir à feu vif dans une grande poêle huilée au pinceau pendant 3 à 5 minutes en remuant régulièrement pour les caraméliser puis continuer la cuisson 10 minutes de plus à

feu moyen et à couvert toujours en remuant régulièrement, ils doivent rester croquants. Assaisonner : sel fin poivre blanc.

Fondre le beurre dans une poêle à poissons et cuire rapidement les noix de saint jacques recto verso 1 à 2 minutes. Assaisonner : sel fin poivre blanc

Déposer dans chaque assiette les noix de saint jacques, une portion de fenouil braisé et l'écrasé de panais au yuzu.

Servir sans attendre.



L'indice glycémique de ce plat est moyen, le panais ayant quand même un IG à 85.

Le temps de cuisson des fenouils peut sembler court mais ils sont finement émincés. S'ils accrochent au fond de la poêle, rajoutez un fond d'eau.

Vous pouvez vous servir d'emporte – pièces pour servir

l'écrasé de panais, c'est plus joli.

Le yuzu en poudre (Terres exotiques) parfume beaucoup donc dosez selon vos goûts mais avec précaution.

Je n'ai pas fait preuve d'une grande imagination pour la présentation mais c'est un essai qui a été apprécié.

Pour le repas : bisque légère de langoustines (3 sp vert bleu violet – 3 psp-recette du 06 – 01- 2023) – noix de saint jacques au fenouil et écrasé de panais au yuzu (7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp) – salade de fruits exotiques sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet -0 psp). Total : 10 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 8 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.