

NOIX DE SAINT JACQUES AU FENOUIL SAUCE ORANGE

Dimanche 30 Octobre 2016

Le dimanche, je ne passe pas des heures dans ma cuisine mais j'aime bien servir un repas plus raffiné qu'en semaine



Noix de Saint Jacques au fenouil sauce orange pour 2 personnes et 4 pp- 4 sp vert -3 spl bleu -3 spv violet par part

-240 g de noix de Saint Jacques *

-100 g de petites courgettes*

-1 bulbe de fenouil (150 g)*

-2 oranges bio*

-1 cuillerée à café de maïzena

-1 cuillerée à café d'huile

-10 g de beurre à 41 %

-50 g de crème à 4 %

-sel poivre

Laver, ôter les extrémités des courgettes et les couper en petits dés

Enlever les parties dures du fenouil, le couper en 2 et l'émincer. Garder les plumets.

Cuire 2 minutes les légumes à la vapeur (cocotte-minute). Les laisser refroidir.

Prélever le jus des 2 oranges. Délayer la maïzena dans un peu de jus et verser dans le restant de jus .Chauffer en fouettant jusqu'à épaississement. Réserver

Poêler les Saint Jacques dans une poêle beurrée, recto verso 2 minutes. Assaisonner.

Réchauffer les légumes dans une autre poêle huilée .Assaisonner

Réchauffer la sauce en rajoutant la crème

Mettre les légumes grillés au fond des assiettes creuses. Disposer les noix de Saint Jacques autour. Napper de sauce et décorer avec le plumet du fenouil

Pour le repas : salade de champignons à la crème (1pp- 2 sp) – noix de Saint Jacques au fenouil sauce orange (4 pp- 4 sp) – 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) –mousse myrtille (1pp- 2 sp) .Total : 9pp-11 sp

Très bon dimanche