

# 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.**