



Coquilles Saint-Jacques poêlées aux jeunes poireaux, vinaigrette moutarde-gingembre.



Plat principal pour 10 personnes



30 minutes

Avec ces coquilles Saint-Jacques poêlées accompagnées d'une vinaigrette fraîche, vous inscrivez à votre carte un classique de la bistrologie chic. Cette recette est idéale pour une journée bien remplie, parce qu'elle nécessite peu de temps de préparation.

INGRÉDIENTS

- 2 kg Aviko Spicy Jacket Wedges
- Le jus de 2 citrons
- 250 ml d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à s. de sirop de gingembre
- 1 kg de mini-poireaux
- 150 ml d'huile d'olive
- 1 kg de coquilles Saint-Jacques
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 50 g de câpres
- 3 c. à s. de persil haché
- Huile de friture

PRÉPARATION

Confectionnez une vinaigrette à base de jus de citron, d'huile d'olive extra vierge, de moutarde et de sirop de gingembre. Salez et poivrez. Dans deux grandes poêles,

faites chauffer la moitié de l'huile d'olive. Faites y revenir les mini-poireaux 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ».

Épongez les coquilles Saint-Jacques avec de l'essuie-tout. Aspergez-les légèrement avec le reste de l'huile d'olive et saupoudrez-les de curry, de sel et de poivre.

Faites chauffer l'huile de friture à 175 °C. Faites dorer les wedges par portion dans l'huile chaude, pendant 3 à 3,5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laissez égoutter quelques instants sur du papier sulfurisé.

Faites chauffer une poêle à sec. Déposez les coquilles Saint-Jacques dans la poêle et saisissez-les 1 à 2 minutes de chaque côté. Elles doivent être dorées à l'extérieur et tendres et juteuses à l'intérieur.

Répartissez les poireaux et les coquilles Saint-Jacques sur 10 assiettes. Arrosez de vinaigrette et parsemez de persil et de câpres. Accompagnez de quelques wedges. Servez le reste des wedges à part.

Par personne : 830 kcal, 24 g de protéines, 57 g de lipides dont 8 g de M.G. saturées, 51 g de glucides, 8 g de fibres et 2,7 g de sel

Variante : Les jeunes mini-poireaux à la vinaigrette moutarde-gingembre se marient aussi parfaitement avec le saumon ou le thon rôti ou grillé.