



NOIX DE ST JACQUES ROTIES AU COULIS DE CITRON, POLENTA AUX PETITS LEGUMES COMME UN COUSCOUS



Pour 6 personnes: 24 noix de St Jacques, 150g de vraie polenta grosse, $\frac{1}{4}$ de poivron rouge, vert et jaune, 1 petite carotte, 1 petite courgette, 1 tablette de fond de veau, 5g de ras el hanout, huile d'olive, sel, poivre.

La sauce : 40g de crème, 50g de lait, 150g d'eau, $\frac{1}{2}$ tablette de bouillon de poule Knorr, 1 jus de citron.

La déco : 18 minis carottes fanes et 18 pois gourmands, de menthe

Détaillez tous les légumes en brunoise, Faites chauffer dans 1 litre d'eau salée le ras el hanout et la tablette de fond de veau. Y cuire séparément al dente les légumes, réservez le bouillon. Mettez la polenta dans une sauteuse et arrosez la avec 5cl d'huile d'olive, salez et mélangez bien. Ajoutez un peu de fond de cuisson des légumes, laissez absorber en remuant un peu comme pour un risotto. Recommencez l'opération jusqu'à ce que la polenta ne soit plus craquante. Y ajouter la brunoise de légumes. Réservez au chaud, ou si vous le faites en avance filmez et réchauffez au micro ondes au moment du repas

Cuire à l'anglaise en les gardant « al dente » les carottes fanes et les pois gourmands.

Réduisez au 1/3 tous les éléments de la sauce. Emulsionnez.

Poêlez les St Jacques à l'huile d'olive en les gardant transparentes au centre.

Dressez la polenta chaude au centre de l'assiette, faites quelques traits de sauce au citron, posez les St Jacques dessus et répartissez les carottes fanes et les pois gourmands. Ajoutez une sommité de menthe sur la polenta.

NOIX DE ST JACQUES ROTIES, PUREE DE PANAIS ET CAMEL DE BALSAMIQUE



Pour 4 personnes : 12 St Jacques, sel poivre, 2 panais. 10cl de crème, 30cl de bouillon de volaille, 10cl de vinaigre balsamique et 100g de sucre.

Pelez les panais, en réserver un tronçon et coupez le reste en morceaux, mettez les dans une casserole avec la crème et le bouillon de volaille. Portez à ébullition et cuire 10 à 15 minutes.

Mixez en ajustant la texture, assaisonnez à convenance.

Faites réduire le vinaigre balsamique et le sucre en poudre dans une petite casserole, laissez cuire à consistance sirupeuse.

Détaillez le panais réservé en fine julienne, le faire frire rapidement pour la décoration de l'assiette.

Cuire les St jacques à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude.

Déposez une grosse cuillère à soupe de purée au fond d'une assiette creuse, décorez les bords au pinceau avec le vinaigre balsamique, disposez les noix de St Jacques sur la purée et ajoutez le panais frit. Dégustez aussitôt.

La cuisine de Mercotte©2007

www.mercotte.fr

Email: mercotte@free.fr