

Noix de Saint Jacques à la crème



Pour 4 Personne(s)

Ingrédients pour Noix de Saint Jacques à la crème

- 16 noix de Saint-Jacques
- 1 blanc de poireau
- 1 carotte
- 2 échalotes
- 15 cl de crème épaisse à 5% de MG
- 60 g de beurre allégé (spécial cuisson)
- 25 cl de vin type muscadet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau
- sel et poivre

Résumé :

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de monregimeperso.fr.
Valeur calorique pour 1 personne : Noix de St-Jacques 127 kcal – Blanc de poireau 7 kcal – Carotte 5.5 kcal – Crème fraîche 52.5 kcal – Beurre allégé 24 kcal – Vin 69 kcal – Huile d'olive 45 kcal – TOTAL 330 kcal

Préparation Préparez la crème infusée à la badiane :

Pelez et ciselez les échalotes. Concassez la badiane. Placez dans une petite casserole, les échalotes et versez-y le vin blanc. Faites réduire jusqu'à l'obtention de la valeur de 2 c. à soupe.

Incorporez la crème fraîche et portez à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser à couvert.

Pendant ce temps, retirez les premières feuilles du blanc de poireau et lavez-les.

Epluchez la carotte et lavez-la puis taillez les légumes en fine julienne.

Faites les suer dans 1 c. à soupe d'huile, versez l'eau et assaisonnez. Laissez cuire à couvert 5 min à feu doux.

Portez la crème infusée à la badiane à ébullition, réduisez le feu et incorporez progressivement le beurre froid et préalablement coupé en petits morceaux. Mélangez. Vérifiez l'assaisonnement.

Filtrez et réservez.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, et saisissez rapidement les noix de Saint-Jacques (juste le temps de faire colorer chaque face).

Fouettez énergiquement la crème liquide et incorporez-la délicatement à la crème infusée.

Dressez les noix de Saint-Jacques sur assiette, accompagnées de la julienne de légumes et de la crème infusée. Servez immédiatement!