

SAINT JACQUES ET SES LÉGUMES À L'AIL DES OURS



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Échalotes	2 pc
Chou-fleur	1 pc
Haricots mange-tout	50 gr
Radis long	1 botte
Ail des ours	4 feuilles
Huile d'olive	0 Quantité souhaitée
Sel, poivre	
crème fraîche	500 ml (40% de matières grasses)
Fumet de poisson	500 ml
Gousse de vanille	1 pc
Sel, poivre	
Coquilles Saint Jacques	8 pc
Salicornes	30 gr (ou algue-passe pierre)
Fleur de sel de Guérande	0 Quantité souhaitée
Quelques fleurs alimentaires	

Préparation

1. Couper finement les échalotes, le chou-fleur, les haricots mange-tout, le radis long. Assaisonner de sel, poivre et huile d'olive. Réserver au frais. Ciseler finement l'ail des ours. Conserver dans de l'eau froide.

La sauce

1. Chauffer la crème et le fumet de poisson. Y infuser la vanille. Réduire de moitié et assaisonner.
-
-

Les coquilles Saint Jacques

1. Couper les noix de coquille Saint Jacques en tranches pas trop fines.
-
-

Dressage et finition

1. Disposer les légumes au centre de l'assiette. Déposer les tranches de noix de coquille Saint Jacques. Assaisonner de fleur de sel de Guérande. Passer la sauce au mixer pour obtenir un effet mousse. Verser la sauce chaude sur les noix de Saint Jacques. Elles vont cuire légèrement. Ajouter les salicornes, les fleurs et l'ail des ours ciselé.
-
-