



Coquilles St Jacques, chou Rouge et Jus Acidulé

Recette Bruno Passion Cuisine du 04/02/2013

Ingrédient 4 personnes :

- > 12 coquilles st jacques
- > 12 tranches fines de lard
- > 1 chou rouge
- > 3 pommes à cuire
- > 1 bocal de mirabelle au sirop
- > vinaigre balsamique
- > 1dl de vinaigre de cidre
- > 20 gr de gingembre
- > 6 graines de cardamome
- > beurre, huile d'olive et assaisonnements

Préparation :

Rouler les noix de Saint-Jacques dans la feuille de lard. Les maintenir à l'aide d'un pique en bois. Emincer le chou rouge très finement. Le faire suer tout doucement au beurre. Quand il est cuit ajouter le vinaigre balsamique et la pomme préalablement taillée en dès. Cuire encore 3mn et réserver au chaud.

Cuire à feu doux pendant 20mn les mirabelles dans leur sirop avec le gingembre finement émincé, la cardamome écrasée et le vinaigre de cidre. Retirer les coques des cardamomes puis mixer pour obtenir un coulis aigre-doux. Réserver au chaud.

Poêler les Saint-Jacques rapidement 2mn sur chaque face.

Dans une assiette un lit de chou rouge puis déposer les coquilles et enfin arroser du jus acidulé

Trucs et Astuces :

Pour la pomme à cuire il ne faut pas hésiter à demander à votre marchand de vous conseiller la variété du moment qui se tiendra à la cuisson. Personnellement j'aime bien la reinette grise qui est toute l'année sur les étales et qui se tient très bien à cuisson.

Pour les coquilles, il faut privilégier les coquilles entières qui seront souvent plus fraîches que les noix décoquillées. Si vous savez que vous allez préparer vos coquilles rapidement vous pouvez demander à votre poissonnier de la faire. Sinon vous pourrez trouver ci-dessous une petite vidéo pour vous aider à le faire.

Accord mets & vins :

Avec ce plat je vous propose vin blanc de type tokay.



Bruno Passion Cuisine

Site : www.brunopassioncuisine.fr

E-mail : brunopassioncuisine@free.fr

Tél : 06 26 72 60 01