

West Coast Sea Products Ltd

Dee Walk, Kirkcudbright, Dumfries & Galloway, Scotland, DG6 4DQ

Tel: 01557 330789 Fax: 01557 331595

Email: info@westcoastseaproducts.co.uk WebSite: www.westcoastseaproducts.co.uk

Saint-Jacques grillées avec sauce au citron vert et au piment

(télécharger cette recette)

Entrée pour 6 personnes

6 Noix de coquille St-Jacques ou 18 noix de pétoncle

5 piments frais (doux)

4 tomates épépinées

¼ de concombre épépiné, coupé en deux dans le sens de la longueur

3 ciboulettes fraîches

1 bouquet de coriandre fraîche

2 citrons verts (1 coupé en filets, l'autre pressé)

2 gousses d'ail broyé

1 cuillerée à café de miel

huile d'olive

sel, poivre noir fraîchement moulu

Commencez par préparer la sauce: mélangez le jus de citron avec le miel. Ajoutez-y l'ail et tous les légumes coupés en petits dés (piments, tomates, concombre, ciboulettes et coriandre).

Badigeonnez les noix avec l'huile d'olive. Salez, poivrez.

Faites chauffer une poêle à feu vif. Lorsqu'elle est chaude, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir les noix pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

Présentez-les dans des assiettes ou coquilles vides chaudes. Nappez-les avec la sauce et ajoutez un filet de citron.

Servez immédiatement.