

Pétoncle géant poêlé, coulis de carottes au safran et salade de bébé épinard

Recette pour 4 personnes

Description

Pétoncles géants poêlés à l'unilatéral et servis sur un coulis de carottes parfumé au safran et au fromage de chèvre frais servi avec quelques feuilles de bébé épinards assaisonnées de vinaigre balsamique blanc.

L'astuce du chef

Pour avoir des pétoncles bien tendre, il faut éviter à tout prix de les cuire trop longtemps, sinon leur texture devient caoutchouteuse.

Ingrédients

Pour le coulis de carottes au safran

- 2 Unité(s) Carotte
- 2 Unité(s) Échalote
- 100 Ml Vin blanc
- 300 Ml Bouillon de légumes
- 50 Gr Fromage de chèvre frais
- 1 Pincée(s) Safran

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre
- Beurre

Pour les pétoncles poêlés

- 8 Unité(s) Pétoncle géant (u10)

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre
- Beurre

Pour les bébé épinards

- 4 Poignée(s) Bébés épinards
- 15 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 30 Ml Huile d'olive

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Ciselez finement l'échalote. Pelez et coupez la carotte en fines lamelles.

Péparation du coulis de carotte au safran

Dans une casserole, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'échalote. Ajoutez la carotte.

Déglacez au vin blanc et laissez réduire jusqu'à totale évaporation du liquide. Couvrez le tout de bouillon de poulet, ajoutez le safran et laissez mijoter très doucement 8 à 10 minutes. À l'aide d'un mélangeur à main, mixez le tout jusqu'à obtention d'un coulis homogène. Salez et poivrez selon votre goût et ajoutez le fromage de chèvre frais. Mélangez et réservez.

Préparation des pétoncles

Assaisonnez les pétoncles d'un seul côté puis dans une poêle chaude, versez un filet d'huile végétale et faites les saisir du côté assaisonné pendant 2-3 minutes, vous pouvez ajouter une noix de beurre afin de favoriser la coloration. Retournez les pétoncles, retirez la poêle du feu et arrosez-les. Vous pouvez aussi terminer la cuisson au four 2 minutes si nécessaire.

Dressage de vos assiettes

Nappez le fond de chaque assiette d'un peu de coulis et déposez-y les pétoncles. Agrémentez votre plat de quelques feuilles de salade bébé épinard assaisonnées de vinaigre balsamique blanc, d'huile d'olive de sel et de poivre.

Bon appétit!