

Pétoncle poêlé, coulis de poivron rouge rôti, couscous au chorizo et olives noires |

Recette pour 4 personnes

Description

Pétoncles géants cuits à l'unilatéral servi sur un lit de couscous parfumé au chorizo, olives kalamata et herbes fraîches et relevé d'un coulis de poivrons rouges grillés.

L'astuce du chef

Faites tempérer vos pétoncles 15-30 minutes avant de les poêler pour obtenir une cuisson plus uniforme.

Ingrédients

Pour les pétoncles poêlés

- 8 Unité(s) Pétoncle géant (u10)
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour le coucous au chorizo et olives noires

- 250 Ml Couscous
- 250 Ml Eau
- 100 Gr Chorizo espagnol
- 50 Gr Olives kalamata dénoyautées
- 12 Branche(s) Ciboulette
- 6 Branche(s) Persil
- 1 Gousse(s) Ail

- Sel et poivre
- Huile végétale

Pour le coulis de poivrons rouges

- 300 Gr Poivron rouge
- 30 Ml Huile d'olive
- 5 Ml Jus de citron
- 5 Ml Miel

- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Hachez finement les olives, l'ail, la ciboulette et le persil. Coupez le chorizo en dés.

Préparation des poivrons rouges rôtis

Sur une plaque de cuisson, déposez les poivrons. Faites-les rôtir au four pendant 30-35 minutes afin qu'ils soient bien colorés. Sortez les poivrons du four et réservez-les dans un bol à couvert. Une fois

les poivrons refroidis retirez-en la peau et les pépins. Mixez la chair de poivron avec un mélangeur à main avec l'huile d'olive, le jus de citron et le miel afin d'obtenir un coulis bien homogène. Salez et poivrez.

Préparation du couscous au chorizo et aux olives

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les dés de chorizo à feu moyen. Dans un bol, mélangez le couscous avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Versez l'eau bouillante sur le couscous et couvrez 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, égrainez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, ajoutez les herbes hachées, les olives noires et les dés de chorizo et l'ail haché.

Préparation des pétoncles poêlés

Assaisonnez les pétoncles de sel. Dans une poêle bien chaude, versez assez d'huile végétale pour en couvrir le fond et faites-les saisir d'un seul côté jusqu'à ce que le pourtour soit doré. Ajoutez une noisette de beurre et lorsque le beurre commence à mousser, retournez les pétoncles. Le beurre aidera à la caramélisation du pétoncle. Laissez les finir de cuire doucement hors du feu.

Dressage

Dans votre assiette, dressez un trait de coulis de poivron rouge. Ajoutez une petite quantité de couscous et dressez les pétoncles sur le dessus.

Bon appétit!