

Pétoncles géants cuits à l'unilatéral, couscous de chou-fleur à l'huile d'estragon

Recette pour 4 personnes

Description

Pétoncles géants poêlés d'un seul côté posés sur du chou-fleur coupé en petits grains pour créer l'illusion d'un couscous agrémenté de ciboulette et tomates cerise, le tout décoré d'une huile d'estragon frais.

L'astuce du chef

Faites tempérer les pétoncles au moins 15-20 minutes à température ambiante avant de les poêler, ce qui accélérera le temps de cuisson et assurera une cuisson plus uniforme.

Ingrédients

Pour les pétoncles géants

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

Pour le couscous de chou-fleur

- 0.50 Unité(s) Chou-fleur
- 1 Barquette(s) Tomates cerises
- 1 Botte(s) Ciboulette
- 1 Unité(s) Échalote
- 1 Unité(s) Citron

- Huile végétale
- Beurre
- Sel et poivre

Pour l'huile d'estragon

- 1 Botte(s) Estragon
- 125 Ml Huile végétale

- Huile végétale
- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Coupez le chou-fleur en gros morceaux. Zestez le citron et pressez-le pour en récupérer le jus. Ciselez l'échalote et la ciboulette. Coupez les tomates cerise en quatre. Retirez les feuilles des branches d'estragon.

Préparation de l'huile d'estragon

Dans petite casserole d'eau bouillante salée, blanchissez les feuilles d'estragon quelques secondes avant de les plonger dans un bain de glace. Essorez-les bien avec les mains avant de les réduire en purée avec l'huile végétale et une pincée de sel dans un mélangeur électrique.

Préparation du couscous de chou-fleur

Déposez les morceaux de chou-fleur dans le robot culinaire et utilisez le PULSE afin de réduire le chou-fleur en tout petit morceaux, similaires à du couscous. Dans une grande poêle, versez un filet d'huile d'olive, et faites sautez le couscous de chou-fleur quelques minutes, seulement pour le réchauffer. Ajoutez les tomates cerise, l'échalote, la ciboulette, le jus et le zeste de citron. Assaisonnez de sel et poivre.

Préparation des pétoncles cuits à l'unilatérale

Épongez bien les pétoncles sur un papier absorbant avant de les assaisonner de sel. Dans une grande poêle très chaude, versez assez d'huile végétale pour couvrir complètement sa surface. Déposez les pétoncles et laissez les cuire jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée sur les pourtours. Retournez-les, et ajoutez une noix de beurre. Retirez la poêle du feu et laissez la cuisson se terminer tout doucement.

Dressage de votre assiette

Dans votre assiette ou dans une grande verrine évasée, dressez le couscous de chou-fleur à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez 2 pétoncles sur le dessus, puis décorez votre assiette avec l'huile d'estragon.

Bon appétit!