

Pétoncles poêlés, coulis de carottes au safran et salade de bébé épinards

Recette pour 4 personnes

Description

Jolie tapis de salade bébé épinards, un espace suffisant au centre nous laisse apparaître les pétoncles, nappés de leur coulis de carotte.

Ingrédients

Pétoncles Poêlés et coulis de carotte

- 4 Unité(s) Pétoncle géant (u10)
- 25 Ml Huile de canola
- 1 Unité(s) Échalote française
- 1 Unité(s) Carotte
- 65 Ml Vin blanc
- 75 Gr Fromage de chèvre frais
- 125 Ml Bouillon de poulet
- 5 Unité(s) Pistil de safran

Salade de bébé épinard

- 350 Gr Salade de bébés épinards
- 20 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Vinaigre balsamique blanc

Préparation

- Temps de préparation **25 mins**

Préparation du coulis de carotte au safran

Dans une casserole, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir l'échalote. Ajoutez le safran et la carotte. Déglacez au vin blanc et laissez réduire jusqu'à totale évaporation du liquide. Couvrez le tout de bouillon de poulet et laissez mijoter 8 à 10 minutes. A l'aide d'un malaxeur à main, mixez le tout jusqu'à obtention d'un liquide homogène. Salez et poivrez selon votre goût et ajoutez le fromage de chèvre frais. Mélangez et réservez.

Préparation des pétoncles poêlés

Dans une poêle antiadhésive chaude, versez un filet d'huile, déposez une noisette de beurre et faite saisir les pétoncles d'un seul côté jusqu'à obtention d'une belle coloration. Déposez-les sur une plaque à cuisson et terminez la cuisson au four pendant 2 minutes.

Préparation de la salade de bébé épinard

Dans un bol, mélangez les feuilles de bébé épinard avec un filet d'huile et un filet de vinaigre balsamique.

Dresage 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.

Bon appétit!