



COQUILLES SAINT JACQUES A L'ASIATIQUE



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 15 mn (10-12 + 4)

Pour 4 personnes:

12 noix de Saint Jacques
2 petits pack choï (chou chinois, longs comme une main)
3 càs de sauce soja
1 càc de moutarde forte
2 càc de miel
2 càs d'huile d'olive
Sel

Parer et laver rapidement les pack choï, enlever un morceau du trognon sans déraciner les feuilles et les couper en 2 dans le sens de la longueur.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les 4 moitiés de chou pendant 3 mn et les rafraîchir aussitôt dans de l'eau glacée. Les égoutter et dès qu'ils ont refroidi, les presser entre les paumes pour éliminer le maximum d'eau. Réserver

Dans un bol, mélanger le soja, la moutarde et le miel. Au pinceau, badigeonner les noix de Saint Jacques de ce mélange avant de les poêler 1 mn sur chaque face à feu vif.

Déglacer la poêle avec le reste de sauce soja et passer quelques secondes les pack choï avec l'huile d'olive dans une autre poêle juste pour les réchauffer.

Dressage:

Sur des assiettes chauffées à l'avance, disposer le pack choï puis les Saint Jacques et terminer avec la sauce réduite.