

POELEE DE PETONCLES, CIVES ET CIBOULETTE

Décongélation : 3-4 h

Préparation : 3 min

Cuisson : 3 min



500 g de pétoncles ou Noix de St Jacques chez Picard (les plus petites)

1 botte de cives (ou ciboules dans les épiceries asiatiques)

1 botte de ciboulette

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou huile d'olive

fleur de sel

poivre du moulin

- 1 Placer les pétoncles non décongelés dans un grand bol contenant 1/3 de lait et 2/3 d'eau. Faire décongeler au réfrigérateur au moins 3 à 4 h.
- 2 Une fois les pétoncles décongelés, laver cives et ciboulette. Les essuyer avec du papier absorbant et les ciseler séparément.
- 3 Egoutter et essuyer les pétoncles avec du papier absorbant.
- 4 Faire chauffer l'huile dans un wok. Y mettre à revenir les pétoncles sur feu vif pour éviter qu'ils ne rendent leur eau. Quand ils commencent à blondir, ajouter les cives ciselées et faire sauter 2 min.
- 5 Servir chaud parsemé de fleur de sel, poivre du moulin et ciboulette.