

Papillotes de Saint-Jacques

Un peu de diététique

Pour : 2 personnes
70 g de crème allégée
5 g de pastis ou Ricard

Pour le moule à gratin
570 g de fenouils
225 g de saint Jacques
75 g d'échalotes
2 g de basilic
1 g de sel
0,5 g de poivre du moulin
Préchauffer le four th 6/7 (200°)



Couper les deux extrémités du fenouil, puis taillez-les en quatre.
Couper l'échalote en deux parties dans le sens de la tige et couper en lamelles.
Tailler le basilic juste avant l'utilisation.
Dans la casserole, verser l'eau, le sel, Porter à ébullition et ajouter les fenouils.
Vérifiez la cuisson Egoutter si la cuisson est satisfaisante.
Préparer la crème, avec le pastis ou le Ricard, mélanger.
Préchauffer le four entre 6 et 7 (200°C) la cuisson durera 15 minutes.



Placer sur un moule à gratin un papier d'alu ou un papier cuisson.
Marquer les bords du moule et placer les fenouils en étoile.
Ajouter les Saint-Jacques, l'échalote, le basilic, le sel, le poivre.
Verser la crème dans la papillote, et Fermer délicatement.



Enfourner dans le four chaud pendant 15 minutes, juste le temps que les saint Jacques restent moelleuses et fondantes. Une cuisson trop longue rendrait les Saint-Jacques caoutchouteux
Bon appétit !