Poêlée de Saint-Jacques sauce à l'orange

Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 belles noix de Saint-Jacques
500 g de brocolis
1 échalote ciselée
1 orange
20 cl de crème liquide
1 c à c de Grand-Marnier
100 g de beurre
1 c à s de graines de sésame grillées à sec
Sel et poivre du moulin

Prélever en rubans le zeste de l'orange et les couper en fins filaments. Les faire blanchir 1 mn à l'eau bouillante et les rafraîchir puis les égoutter (je ne les ai pas blanchis).
Presser l'orange et réserver le jus.
Laver les brocolis, prélever les bouquets et les couper en deux. Les faire cuire 5 à 8 mn dans de l'eau bouillante salée (attention de ne pas trop les cuire surveiller), les rafraîchir et les égoutter.
Éponger les noix de Saint-Jacques et les faire dorer dans une poêle antiadhésive avec 30 g de beurre 1 mn de chaque côté à adapter suivant la grosseur des Saint-Jacques (15 g suffisent) . Les assaisonner et les garder au chaud.
Faire suer l'échalote dans la poêle et ajouter le jus d'orange, le Grand-Marnier et la crème liquide. Laisser réduire de moitié et incorporer peu à peu en fouettant le reste de beurre (70 g) coupé en dés.
Faire réchauffer les brocolis au micro-ondes ou à la vapeur. Napper de sauce les assiettes de service préalablement chauffées et déposer 3 noix de Saint-Jacques au centre, entourer des brocolis et parsemer de zestes d'orange et de graines de sésame grillées. Servir aussitôt.

Vin conseillé : un Meursault (bourgogne blanc)