

Noix de Saint-Jacques Grillées, Mange-Tout, Carottes et Crème Safranée

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- NOIX DE SAINT-JACQUES	20
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	200 g
- CAROTTE(S)	10 -12 petites
- BOUILLON DE POISSON	300 ml (1/2 cube)
- CREME FRAICHE	150 ml
- BEURRE DE CUISSON	30 g en noix + un peu
- SAFRAN	1/2 c à café
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites décongeler les noix de Saint-Jacques.
- Lavez et équeutez les mange-tout. Faites-les blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Lavez et épluchez les carottes. Faites-les blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Faites réduire de moitié les 300 ml de bouillon de poisson puis ajoutez la crème fraîche et laissez encore réduire très doucement pour épaissir.
- Ajoutez alors le safran à la sauce et montez la sauce au fouet avec les 30 g de beurre. (Si nécessaire, épaissez la sauce avec un peu de maïzéna).
- Faites réchauffer les mange-tout dans du beurre. Salez et poivrez.
- Faites de même avec les carottes. Salez et poivrez.
- Faites griller les noix de Saint-Jacques au moment de servir.
- Dressez harmonieusement les Saint-Jacques sur un lit de sauce et répartissez les légumes entre celles-ci.

