

Fées Mains by Marjorie



Saint-Jacques poêlées et compotée de fenouil au curcuma :

Les ingrédients pour 4 personnes : 8 à 12 noix de St Jacques – 2 fenouils – huile d'olive – curcuma en poudre – sel – poivre

Nettoyer les noix de St jacques, les poser sur du papier absorbant et les recouvrir de ce même papier. Réserver au frais.

Nettoyer et couper les fenouils en dés.

Dans une casserole, déposer les dés de fenouils et verser un filet d'huile d'olive. Faire chauffer, saler et ajouter 2 pincées de curcuma (plus ou moins selon votre convenance). Remuer, rajouter un peu d'huile si besoin et laisser cuire, à couvert, à feu doux environ 25mn.

Remuer régulièrement et vérifier la cuisson. Poivrer et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Dans une poêle, faire chauffer 1 CàS d'huile d'olive et déposer les noix de Saint-Jacques. Les faire cuire environ 1mn de chaque côté. Vérifier la cuisson. Saler et poivrer.

Dresser dans chaque assiette les noix de Saint-Jacques et la compotée de fenouil.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>