

Saint-Jacques rôties, sur un couscous de chou-fleur, navets glacés, sauce aux éclats de noisette, et beurre d'agrumes

Ingrédients pour 6 personnes :

18 noix de Saint Jacques

pour le couscous de chou-fleur

- 1 chou-fleur
- 5 g de gomasio
- 1 citron jaune bio
- 1 botte de ciboulette
- 10 cl d'huile d'olive

pour les navets rôtis

- 6 petits navets boule d'or
- un peu d'huile d'olive

Pour la sauce aux éclats de noisettes

- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 5 g de gomasio
- 50 cl de fond blanc
- 20 g de noisettes torréfiées
- 25 cl de vin blanc

Pour le beurre d'agrumes

- 3 cuillères à soupe de crème fleurette
- 100 gr de beurre (coupé en dés)
- 1 orange
- 1 citron jaune bio

En cuisine:

Pour le couscous de chou-fleur

Hacher finement les sommités de chou-fleur à la mandoline puis au couteau. Assaisonner le avec le gomasio, le zeste d'un citron jaune, la ciboulette ciselée et un peu d'huile d'olive. Réserver.

Pour la sauce aux éclats de noisettes

Eplucher et tailler les échalotes en petits morceaux. les faire revenir à l'huile d'olive, ajouter les noisettes torréfiées au préalable. Mouiller au vin blanc et ajouter l'ail. Réduire de 3/4. Ajouter le fond blanc, réduire de moitié, puis mixer. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Pour les navets rôtis

Eplucher et tailler en quartiers les navets boule d'or. Rôtir doucement les navets pendant un dizaine de minutes. Réserver au chaud.

Pour le beurre d'agrumes

Presser l'orange et le citron.

Dans une casserole, porter à ébullition. Une fois les jus réduits aux deux tiers, ajouter la crème. Détailler le beurre en petits morceaux, et hors du feu, l'incorporer à la sauce.

finition et dressage :

Rôtir les Saint-Jacques.

Faire un trait de beurre d'agrumes et un trait de sauce noisette de chaque côté des assiettes.

Disposer le couscous de chou-fleur, puis déposer en alternance les noix de Saint jacques et les quartiers de navets.

Pour finir , déposer quelques graines germées et jeunes pousses sur les St-Jacques et les navets.

<http://casentbeau.canalblog.com/>

casentbeaudanslacuisine@neuf.fr