



Verdure de noix de St-Jacques au beurre d'agrumes

Pour 4 personnes

4 noix de St-Jacques
Mesclun
1 citron
1 orange
1 pamplemousse rose
1 c. à soupe de sucre brun
Beurre doux
Sel, poivre du moulin

Clarifiez le beurre dans une casserole en le faisant fondre au bain-marie. Laissez reposer un vingtaine de minutes et retirez l'écume en surface. Versez le beurre obtenu dans un récipient en laissant le dépôt blanchâtre au fond de la casserole.

Préparez le beurre d'agrumes en pressant l'orange, le pamplemousse et le citron pour en récupérer le jus. versez le dans une casserole. Ajoutez le sucre brun et portez à ébullition jusqu'à l'apparition d'une consistance sirupeuse. Ajoutez progressivement environ 60 gr. de beurre en morceaux.

Chauffez le beurre clarifié dans une poêle et déposez les noix de St-Jacques. Saisissez-les rapidement 1 mn de chaque côté. Arrosez-les du beurre d'agrumes pendant la cuisson.

Dressez l'assiette avec la mesclun. Déposez la noix de St-Jacques dessus et arrosez de beurre d'agrumes. Salez et poivrez à convenance.

Le conseil de THIBEAUT

Vous pouvez utiliser des crevettes ou des langoustines à la place des noix de St-Jacques. Accompagnez ce plat avec un verre de Vin & Orange bien frais.

La **noix de St-Jacques** contient de la **vitamine B12** qui est indispensable aux cellules du corps et à l'équilibre du **système nerveux**

Les **agrumes** sont une source de **minéraux** et de **polyphénols**, ce sont des **antioxydants**

Le **mesclun** est un allié minceur, et contient des **vitamines** et des **fibres** qui previennent le vieillissement des cellules de l'organisme