

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Saint-Jacques et légumes verts, poudre de chou



PRINTEMPS, MAG#8 POISSON PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 16 noix de Saint-Jacques fraîches
- 1 chou vert
- 100 g d'épinards verts (pour la purée)
- 2 bottes de cresson (pour la purée)
- 2 bottes de cresson (pour le dressage)
- Fleurs de sureau ou autres fleurs comestibles
- Huile d'olive
- Le zeste de 1 citron vert
- Sel, poivre
- 3 ou 4 feuilles d'agastache

- Pousses de fenouil sauvage
- Différents légumes verts (épinards frais, brocolis...)
- Huile de noisette

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites cuire sur le tamis les épinards et les 2 bottes de cresson pendant 3 à 5 minutes. Mixez directement. Réservez la purée de cresson au réfrigérateur.
3. Faites cuire les feuilles de chou pendant 2 à 3 minutes, puis faites-les sécher pendant 8 heures sur une plaque à pâtisserie dans un four à 70 °C.
4. Quand elles sont bien sèches, réduisez-les en poudre au blender et réservez dans un endroit sec.
5. Faites tomber les légumes verts dans une poêle avec un peu d'huile de noisette.
6. Dressez au fond de l'assiette un peu de purée de cresson et faites cuire les saint-jacques au dernier moment pendant 1 minute au Vitaliseur. Après cuisson, saupoudrez-les du zeste de citron vert et parsemez sur le dessus la poudre de chou et des pousses de fenouil.
7. Terminez le dressage en disposant les feuilles d'agastache, le cresson restant et les fleurs. Ajoutez un trait d'huile d'olive et un tour de poivre.

*Cette **recette** à la vapeur douce du **Chef étoilé Sylvain Sendra** du restaurant Itinéraires est également disponible dans le magazine n°8 qui regorge de délicieuses recettes, détaillées étape par étape.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram