

4

15

10

au menu

Potage de
coquille St
Jacques aux
herbes

Crumble d' hiver
au fenouil et aux
poires

Potage de coquilles St Jacques aux herbes

200 g de coquilles St Jacques décoquillées
1/2 l de lait de noix de coco
4 échalotes finement hachées
100 g de blancs de poireaux émincés
100 g de chair de poivron rouge (pelé et
détaillé en fines lanières)
2 tiges de citronnelle

3 C à S de sauce tamari
1 c à c de sucre complet Rapadura
2 C à S de jus de citron vert
le zeste d'un demi-citron vert
1 C à S de coriandre fraîche hachée
1 C à S de ciboulette hachée
sel, poivre, piment

Préparez à l'avance les légumes (poireau, poivrons rouges, échalotes)
Au moment de servir : portez à ébullition 1/2 l de lait de coco et 1/2 l d'eau, ajoutez-y les légumes, la citronnelle, le tamari, une pointe de poivre et une de piment, et la moitié des zestes de citron.

Laissez frémir 5 minutes.

Détachez et réservez le corail des coquilles St Jacques.

Escalopez en deux les noix si elles sont trop épaisses.

Ajoutez les noix de St Jacques dans le potage frémissant et laissez cuire à feu doux 3 à 4 minutes.

Ajoutez les coraux et retirez du feu, ajoutez le reste du lait de coco, le jus de citron et le reste des zestes ainsi que les fines herbes hachées ; rectifiez l'assaisonnement.

Répartissez dans 4 assiettes creuses.

Décorez de feuilles de coriandre ou de brins de ciboulette, dégustez bien chaud.

Conseil :
en doublant la quantité des St Jacques, cette soupe et un petit
dessert constitueront un repas du soir complet.