

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette WW

Coquilles Saint-Jacques express

Une recette WW de mon livre : Coups de coeur gourmands.



Pour 4 personnes - 2,5  par personne

550 g de noix de St-Jacques avec corail
1 cc de margarine (j'ai mis du beurre à 41 % de MG)
6 cc de cognac
4 CS rases de crème fraîche à 15 %
1 gousse d'ail
10 brins de persil
Sel, poivre (j'ai mis du sel de Guérande)

Eponger les noix de St-Jacques.

Faire fondre la margarine dans une poêle avec feuille de cuisson. Ajouter les noix de St-Jacques et les faire cuire 5 min à feu vif en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Verser le cognac, faire flamber (attention à ne pas vous brûler), puis mettre à feu doux. Remuer.

Ajouter la crème, un peu de sel et du poivre. Laisser cuire doucement 2 à 3 minutes seulement, juste le temps que vos noix ne soient plus translucides. Si vous les laissez trop cuire, elles seront dures et "caoutchouteuses"...

Pendant ce temps, éplucher la gousse d'ail (j'ai mis de l'ail en semoule) avec le persil. Mélanger et l'ajouter aux noix de St-Jacques, dans la poêle.

J'ai servi ce plat avec un mélange de riz et des épinards (à comptabiliser).