

Coques au ricoooo

pour 2 personnes

Ingrédients

400g de coques
4 noix de Saint-Jacques
1 tomate
1 orange papillon
2 tranches de pain (gris,
aux noix)
de la purée d'ail en tube, ou
une gousse d'ail à émincer
du persil (séché)
huile d'olive
vinaigre balsamique
poivre
gros sel



Mettre les coques à tremper 1 heure dans de l'eau froide salée. Remuer régulièrement afin de les débarrasser du sable. Puis rincer les coques à l'eau claire et les égoutter le plus possible.

Préparer :

- la tomate : ne garder que la chair et l'émincer en fines lamelles
- l'orange : la peler à vif et extraire les quartiers, garder le jus
- les tartines : enlever leur croûte

Faire chauffer au maximum une casserole avec un fond d'huile d'olive.

Y plonger les coques et refermer le couvercle. Après 30 secondes, ajouter la tomate émincée, la purée d'ail et le persil. Laisser cuire 2 minutes ou tant que les coques ne sont pas ouvertes. Ajouter le jus de l'orange.

En parallèle, poêler les noix de Saint-Jacques dans un fond d'huile chaude. Cuire 2 min. de chaque côté. Poivrer chaque face. Déglacer le jus avec un peu de vinaigre balsamique.

Dresser chaque assiette : placer la tartine, puis les coques et un peu de jus, les noix de Saint-Jacques et un peu de jus, parsemer dessus les quartiers d'orange.

J'ajoute volontiers à ce plat léger une feuille de salade mais pas de sel - les coques le sont naturellement. Servez aussitôt.



Une recette originale proposée par J'adore j'adhère ! <http://jadorejadhere.canalblog.com> – Mars 2011