

Saint-jacques lutées aux petits légumes

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adultes (à domicile) - 334 gr.



Ingrédients

Quantité

- Coquille Saint-Jacques <i>brut</i>	2.500	kg
- Oeuf frais - Entier <i>brut</i>	2.000	piece
- Gousse de Vanille <i>brut</i>	1.000	piece
- Pâte feuilletée <i>surgelé</i>	1.000	piece
- Carotte <i>brut</i>	0.500	kg
- Poireau <i>brut</i>	0.300	kg
- Beurre demi-sel <i>brut</i>	0.200	kg
- Poivre blanc moulu <i>déshydraté</i>	0.002	kg

Progression de la recette

- Préparez votre pâte feuilletée la veille ou achetez en chez votre boulanger;
- Le jour même, ouvrez, ébarber et nettoyer les coquilles Saint Jacques,
- Nettoyez également les 10 coquilles les plus belles, réserver;
- Nettoyez les carottes et poireaux, épluchez les carottes et taillez l'ensemble en julienne;
- Faire étuver à feu doux les juliennes ensemble dans le beurre afin de confire les légumes, ajouter la moitié de la gousse de vanille en fin de cuisson, réserver;
- Dans les coquilles préalablement nettoyées, déposez une bonne cuillère à soupe de julienne confite avec le jus de cuisson;
- Déposez 2 belles noix de Saint Jacques légèrement poivrées sur la julienne;
- Refermez la coquilles avec sa partie supérieure;
- Taillez des lanières de 3 cm de large et 20 cm de long dans la pâte feuilletée puis mouillez le côté qui sera au contact de la coquille;
- Enroulez les lanières de pâte autour des coquilles afin de les fermer hermétiquement, puis dorez le côté visible de la pâte avec les jaunes d'oeufs battus;
- Cuire dans un four préchauffé à 190 degrés pendant 23 minutes;
- Vous pouvez garder les bardes de Saint Jacques bien nettoyées pour une autre recette: Des tripes de Saint Jacques par exemple;

Grammage portion (1 pers.) : 334 g

Coût portion (1 pers.) : 3.58 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 18.27 g

Energie : 516.63 Kcal

Lipides : 36.99 g (*dont ajoutés : 11.38 g*)

2159.49 Kj

Glucides : 27.65 g (*dont sucres : 2.68 g*)

Calcium : 221.63 mg

P / L : 0.49

Sel : 1978.54 mg

Allergènes :

- *Présence : gluten, oeufs, arachide, lait, mollusques.*
- *Trace : coque, sulfites.*