



vitalité / plaisir / variété / fraîcheur / partage / nature / saveur

## Nage de coquilles Saint-Jacques au jus de carotte et aux deux coriandres

Préparation : 5 mn / cuisson : 2 mn

*Bien pêchés,*

*bien élevés !*



### Recettes de la mer et des rivières

## Nage de coquilles Saint-Jacques au jus de carotte et aux deux coriandres



### Ingédients

#### *Pour 4 personnes :*

- 12 belles coquilles Saint-Jacques
- 1 litre de jus de carotte
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Quelques graines de coriandre concassées
- 25 g de beurre
- 1 c. à café d'huile de noixette
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre



### Préparation (5 mn)

#### Cuisson (2 mn)

- Poêlez les coquilles Saint-Jacques une minute de chaque côté dans le mélange beurre, huile de noixette.
- Faites chauffer le jus de carotte, puis ajoutez une bonne cuillère de crème fraîche.
- Présentez en nage en saupoudrant de coriandre fraîche et de quelques graines de coriandre concassées.
- Salez et poivrez.

#### Astuce légèreté :

faites cuire les coquilles Saint-Jacques dans un panier vapeur au-dessus du jus de carotte et n'ajoutez pas la crème fraîche à la sauce.

#### Idée recette :

remplacez le jus de carottes par de la soupe de potiron légèrement allongée avec de l'eau. Vous obtiendrez une nage au potiron.