



WOK DE POMMES BRAEBURN AU CURRY & SAINT-JACQUES À LA NOIX DE COCO



INGRÉDIENTS

- 16 noix de Saint-Jacques sans corail,
- 5 pommes Braeburn,
- 15 gr de beurre,
- 80 gr de noix de coco râpée,
- 10 cl de lait de coco,
- 1 oignon,
- 1 cuillère à soupe de curry,
- 3 branches de menthe,
- huile d'olive,
- piment d'Espelette.

PRÉPARATION

Eplucher l'oignon et l'émincer finement.

Laver et tailler les pommes en 8 quartiers.

Dans un wok ou une sauteuse, faire revenir les oignons émincés dans de l'huile d'olive, ajouter les pommes. Saler, poivrer et saupoudrer de curry.

Ajouter le lait de coco et le piment d'Espelette et laisser cuire à feu doux 5 à 6 minutes.

Ciseler la menthe et l'ajouter à la préparation. Couvrir et terminer la cuisson 3 à 4 minutes.

PRÉPARATION DES SAINT-JACQUES

Saler et poivrer les Saint-Jacques. Ajouter une pincée de piment d'Espelette et un trait d'huile d'olive.

Dans une poêle très chaude, mélanger prudemment huile d'olive et beurre, déposer les Saint-Jacques et les faire cuire sur une face 2 minutes. Puis les retourner, les arroser et les sortir du feu pour ensuite les rouler dans la noix de coco râpée.

DRESSAGE

Dans une assiette déposer 4 noix de Saint-Jacques, disposer ensuite les pommes sautées, couvrir d'oignon et de sauce au curry.

Un plat festif et savoureux, à déguster en famille ou entre amis !



Retrouvez nos recettes sur :
www.blue-whale.com



FRUITICULTEURS DEPUIS 1950