

NOIX DE PÉTONCLES À LA PROVENÇALE

Octobre 2003 (Mise à jour en mars 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g de noix de pétoncles fraîches ou surgelées
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 25 g de beurre
- ★ 1 échalote
- ★ 1 sachet de court bouillon déshydraté
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 4 tomates
- ★ 3 brins de persil
- ★ 1 cuillère à soupe de gros sel gris de Guérande
- ★ 3 feuilles de laurier
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Grande sauteuse

Préparation : 10 mn

Trempage : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 16,15 € (soit 4,04 € par personne)



Recette :

Si les noix de pétoncles sont surgelées, les laisser décongeler à température ambiante. Rincer les noix fraîches ou dégelées à l'eau froide et les sécher dans du papier absorbant. Les faire tremper dans du lait 30 minutes. Eplucher l'échalote et l'émincer. Laver les tomates, ôter la peau (45 secondes dans l'eau bouillante) et les concasser. Peler les gousses d'ail et les hacher finement. Rincer le persil et le ciseler finement.

Verser le sachet de court-bouillon dans deux litres d'eau. Ajouter le gros sel, le laurier et poivrer généreusement. Porter à ébullition. Pocher les noix de pétoncles dans le court-bouillon bouillant et maintenir à frémissement pendant 3 minutes, les égoutter. Dans une poêle faire revenir au beurre l'échalote, les tomates, l'ail et le persil durant 5 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement. Ajouter les noix de pétoncles et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Saler, poivrer en fin de cuisson. Servir avec un riz blanc.

Boisson :

Un Saumur blanc sec servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.