

*Fruits de mer*

# Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion



**25 min** **10 min** **15 min**      **0**      **486**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion

16 **Noix de Saint-Jacques**  
 1 **Chou(x)-fleur(s)**  
 2 **Fruit de la passion**  
 1 **Mangue**  
 1 **Oignon(s) rouge(s)**  
 1 botte(s) **Ciboulette**  
 50 g **Beurre**  
 10 cl **Huile d'olive**  
 10 cl **Fumet de poisson**

## Étape 1

### Préparation du chou-fleur

- 1 Préparer le chou-fleur.
- 2 Dans une casserole sur feu moyen, chauffer un peu d'huile d'olive.
- 3 Faire sauter le chou-fleur, remuer avec une cuillère en bois. Saler et remuer à nouveau, sans laisser colorer.
- 4 Au bout de quelques minutes, mouiller le chou-fleur avec un fond de fumet de poisson. Couvrir et laisser cuire entre 10 et 15 minutes selon la texture voulue.
- 5 Vérifier de temps en temps qu'il n'attache pas, mouiller avec du fumet au besoin.

## Étape 2

### Préparation de la sauce mangue-passion

- 1 Couper les fruits de la passion en deux, réserver la chair dans un saladier à l'aide d'une cuillère.
- 2 Peler la mangue au couteau et détailler la chair en tranches. Changer de face quand on arrive sur le noyau.
- 3 Récupérer la chair restante autour du noyau et

éventuellement la réduire en purée pour l'utiliser dans une vinaigrette.

- 4 Couper les tranches en petits dés réguliers. Réserver avec la passion.
- 5 Eplucher et ciseler l'oignon rouge. L'ajouter aux fruits.
- 6 Ciseler la ciboulette, l'ajouter dans le saladier.
- 7 Assaisonner le mélange de sel et d'un peu d'huile d'olive. Bien mélanger.

### Étape 3

#### Cuisson des Saint-Jacques

- 1 Bien sécher les noix de Saint-Jacques dans du papier absorbant.
- 2 Ôter le corail, la membrane et le nerf au besoin, si le poissonnier ne l'a pas déjà fait.
- 3 Vérifier la cuisson du chou-fleur à la pointe du couteau. S'ils sont cuits à souhait, retirer du feu et maintenir à couvert.
- 4 Chauffer une poêle sur feu vif, saler les Saint-Jacques sur les deux faces.
- 5 Faire chauffer un fond d'huile d'olive puis déposer les noix, côté de présentation contre la poêle.
- 6 Poêler les Saint-Jacques maximum une minute de chaque côté. Ajouter un filet d'huile d'olive en cours de cuisson au besoin.
- 7 Lorsqu'elles sont dorées des deux côtés, retirer du feu et débarrasser.
- 8 Rallumer un feu doux sous le chou-fleur, ajouter un fond d'eau ou de fumet et le beurre en morceaux. Bien mélanger en remuant la casserole.
- 9 Pour une version plus légère, remplacer le beurre par un trait d'huile d'olive.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sur le plat de dressage, déposer des emporte-pièces un peu plus grands que les Saint-Jacques.
- 2 Déposer une couche de chou-fleur dans les emporte-pièces, tasser un peu et surmonter d'une Saint-Jacques.
- 3 Enlever les emporte-pièces et napper les Saint-Jacques et le plat de sauce mangue-passion.