

Coquilles Saint-Jacques au piment

Données nutritionnelles (par portion):
440 kJ / 105 kcal

Matières grasses: **7 g** Protéines: **8,8 g**
Glucides: **1,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1 oignon de printemps
120 g d'épinards
10 ml d'huile végétale
20 g de beurre
1 pincée de poivre
4 càs Fermentation naturelle
sauce soja à teneur en
sel réduite Kikkoman
0,5 càc de shichimi (poudre aux 7
épices) ou de piment
12 pièce coquilles Saint-Jacques
lanières de piment

PRÉPARATION

Étape 1

Couper l'oignon de printemps en très fines rondelles, le laver à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Nettoyer les épinards et les couper grossièrement. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle, ajouter le beurre et saler. Verser la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman dans un saladier et mélanger avec le shichimi.

Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les coquilles Saint-Jacques des deux côtés à feu moyen. Retirer la poêle du feu, ajouter la sauce soja et réchauffer. Remuer les coquilles Saint-Jacques dans la sauce. Disposer les coquilles Saint-Jacques chaudes sur les épinards, les arroser d'un peu de sauce et décorer avec l'oignon de printemps et les lanières de piment.