

# Hotategai Shichimi-Shoyu yaki – Coquilles Saint-Jacques au shichimi

durée totale **35 min.**

Données nutritionnelles (par portion):  
**507 kJ / 121 kcal**

Matières grasses: **7,3 g** Protéines: **12,3 g**  
Glucides: **1,5 g**

## INGRÉDIENTS

**4 portions**

<b>12</b>	noix de coquilles Saint-Jacques
<b>1</b>	oignon nouveau
<b>120 g</b>	d'épinards frais
<b>10 ml</b>	d'huile
<b>20 g</b>	de beurre
	poivre du moulin
<b>4 càs</b>	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	une pincée de shichimi (ou de piment fort)
<b>1 g</b>	de fils de piment

## PRÉPARATION

### Étape 1

Découper l'oignon en rondelles et les passer sous l'eau froide. Egoutter. Nettoyer et sécher les épinards.

### Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire cuire les épinards à feu vif. Ajouter le beurre et assaisonner avec le poivre. Dans un bol, fouetter la sauce soja et le shichimi jusqu'à émulsion. Faire dorer les noix de Saint-Jacques des deux côtés, dans une poêle préalablement chauffée à blanc. Réserver. Verser la préparation shichimi-sauce dans la poêle et déglacer.

### Étape 3

Dresser les Saint-Jacques et les épinards sur une assiette et napper de sauce shichimi-sauce soja. Ajouter des rondelles d'oignon et des fils de piment.