KIKKOMAN®

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

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