

Sauté de noix de St Jacques, pois et chou-fleur

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.500 kJ / 360 kcal

Matières grasses: **17 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **20 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de coquilles Saint-Jacques, uniquement la chair
0,25 càc de curry jaune en poudre
90 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
250 g de chou-fleur
0,5 bouquet d'oignons nouveaux
1 branche de céleri
Huile de cuisson (ex. colza)
1 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
150 g de petits pois surgelés
50 g de pois mange-tout
1 càc de zeste de citron râpé
0,5 bouquet de menthe hachée
1 càs de jus de citron
0,5 piment, haché (facultatif)
Garniture:
1 poignée de germes de pois (facultatif)
de
1 citron coupé en deux (facultatif)

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les coquilles Saint-Jacques en quatre. Assaisonner avec une pincée de curry jaune et arroser d'environ 30 ml de sauce soja Kikkoman.

Étape 2

Couper le chou-fleur en bouquets. Hacher finement la partie blanche de l'oignon de printemps et couper la partie verte en morceaux de 2 cm. Couper le céleri en fines tranches.

Étape 3

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans un wok, puis ajouter l'huile de sésame Kikkoman et le chou-fleur dans le wok. Faire sauter le tout pendant environ 2 minutes. Ajouter les petits-pois surgelés, le céleri et la partie blanche de l'oignon de printemps et faire sauter le tout pendant environ 2 minutes. Ajouter les pétoncles et les faire sauter pendant environ 1½ minute à feu vif. Ajouter ensuite les pois mange-tout, la partie verte de l'oignon de printemps et le zeste de citron. Assaisonner avec environ 50-70 ml de sauce soja Kikkoman et faire sauter jusqu'à ce que le liquide s'évapore légèrement. Enfin, ajouter la menthe hachée et assaisonner avec le jus de citron et le piment.

Étape 4

Servir avec les pousses de pois et/ou éventuellement un citron coupé en deux.

