

les recettes d'Alice

Arlequin carottes courgettes aux noix de Saint-Jacques



4 personnes



Provence



Mai



Faible



15 minutes



15 minutes



Facile

INGREDIENTS

6 noix de Saint-jacques
2 courgettes et 2 carottes de même diamètre
Sel/ Poivre
2CS huile d'olive
ciboulette

MATERIEL NECESSAIRE

2 Papillotes gourmandes Mandoline Caneleur

PREPARATION ET REALISATION

Nettoyer les légumes. Canneler les courgettes. Epluchez les carottes. Emincez les carottes en rondelles de 2 mm et les courgette à 4 mm à l'aide de la mandoline. Verser 2 cuillères d'huile olive dans la papillote et disposer les tranches de légumes alternativement (carotte, courgette, carotte...) Salez, poivrez et cuire 3 minutes. Disposez dessus les noix de Saint-Jacques coupez en deux dans leur longueur. Cuire de nouveau 2 minutes. Laisser reposer 2 minutes sans ouvrir, ajouter quelques tiges de ciboulette en décoration.

CONSEILS ET ASTUCES

Accompagne les buffets froids avec poisson et aioli. Avec un apéritif anisé.
Pour info : 12 minutes au four traditionnel préchauffé thermostat 6

Alice Délice

