



COQUILLES SJ, VINAIGRETTE DE BALSAMIQUE AUX NOIX



Pour 6 personnes :

24 noix de CSJ

3 courgettes lavées et taillées avec leur peau en grosse brunoise

Vinaigrette faite avec ½ càc de moutarde, 3 càs d'huile de noix, 3 càs d'huile neutre (tournesol ou pépins de raisin, 2 càs de vinaigre balsamique, sel et poivre

30 g de cerneaux de noix grossièrement concassés

Un peu de beurre

Préparer la vinaigrette. Réserver.

Faire sauter la brunoise de courgettes rapidement dans une petite quantité de beurre chaud mais non brûlant pour qu'elles restent assez fermes et bien vertes. Les assaisonner et les maintenir au chaud.

Dans une poêle très chaude juste huilée au pinceau, saisir environ 1 mn sur chaque face les SJ, elles doivent comme toujours être grillées et juste tièdes au milieu.

Dressage :

Mettre un peu de vinaigrette au fond de l'assiette, poser les courgettes par dessus, disposer harmonieusement les SJ et parsemer avec les noix concassées.

Ne pas oublier un tour de moulin à poivre et quelques grains de sel.