



SAINT JACQUES EN 2 FAÇONS ET FENOUIL CUIT-CRU AU JUS D'ORANGE DOUCEMENT REGLISSE



Moyennement facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: Moins de 20 mn

Pour 4 personnes:

15 noix de Saint Jacques

2 bulbes de fenouil

Le jus de 2 oranges

2 belles pincées de poudre de réglisse

4 à 5 càs d'huile d'olive

Sel et poivre

Demander à votre poissonnier de vous décoquiller les noix de Saint Jacques.

Le carpaccio de Saint Jacques:

Préparer une "vinaigrette", avec le jus d'½ orange, 3 càs d'huile d'olive, 1 pincée de poudre de réglisse, du sel et du poivre. Réserver.

Tailler 3 noix de Saint Jacques dans l'épaisseur pour faire un carpaccio. Mettre les lamelles dans une assiettes creuses et les badigeonner avec la vinaigrette. Réserver au frais.

Le fenouil cru:

Tailler aussi le fenouil en lamelles très, très fines sur toute la largeur. En couper une dizaine en 2 et les réserver.

Le fenouil cuit:

Dans une casserole, à feu doux, chauffer la cuillerée d'huile d'olive avec le fenouil émincé non réservé. Lorsqu'il est bien enrobé d'huile, l'arroser avec le jus d'orange restant, la dernière pincée de poudre de réglisse et laisser cuire pendant une bonne dizaine de minutes. Le jus d'orange doit être bien réduit. Saler et poivrer. Garder au chaud.

Les Saint Jacques:

Avec un soupçon d'huile d'olive, saisir les noix de Saint Jacques à la poêle environ 1 mn de chaque côté.

Dressage:

Déposer quelques lamelles de fenouil cru et les assaisonner avec un tout petit peu de la vinaigrette du carpaccio de Saint Jacques.

Poser quelques lamelles de carpaccio à côté.

Mettre un trait de fenouil cuit et les noix dessus.