Coquilles Saint-Jacques panées au ras-el-hanout, vinaigrette au miel

Préparation 20 mn

Cuisson 4 mn (ou moins suivant la taille des noix de Saint-Jacques)

Les ingrédients pour 4 personnes :

20 noix de Saint-Jacques

1 c à s de ras-el-hanout (j'en compte un peu plus)

Pour la vinaigrette :

20 g de miel

Le jus de 1/2 citron vert

3 c à s d'huile d'olive

2 zestes d'orange

1 branche de thym-citron

Sel et poivre

Pour la vinaigrette mettre le miel dans une petite casserole et le cuire jusqu'à ce qu'il ait la couleur et la consistance du caramel. Verser alors le jus de citron puis hors du feu les zestes taillés en fine julienne , le thym et l'huile d'olive. Assaisonner.

Saler et poivrer les noix de Saint-Jacques et les poser d'un côté sur le ras-el-hanout.

Chauffer une poêle antiadhésive sans matière grasse, y mettre les noix côté épices sur le fond de la poêle.

Une fois colorées, les retourner et laisser cuire à feu moyen 2 mn.

Dresser les noix de Saint-Jacques sur les assiettes et napper de vinaigrette.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>