

Recette rapide et légère : velouté de St Jacques aux légumes



Parti sur une recette rapide et légère et plutôt traditionnelle de saint jacques et au final se retrouver sur un velouté de saint jacques aux légumes. Parcours étonnant mais en réfléchissant tout peut s'expliquer. Tout à basculé quand il a été décidé de mixer les légumes pour faire de la préparation une crème de légumes. Je suis resté pantois pendant quelques minutes ne sachant quelle suite donner à cette recette rapide. Mais en fin de compte cette recette rapide pourra se consommer de différentes manières soit en velouté soit avec un complément de féculent style pâtes ou riz. Par contre une chose est certaine j'ai fait un buzz dans ma maison car mes enfants peu intéressés par le plat au départ m'ont vidé la gamelle de A à Z. Victoire pour le modeste papa que je suis. Alors allons découvrir cette recette au parcours étrange.

Ingrédients pour 4 personnes pour cette recette rapide

?500 g Noix de St Jacques congelées

?200 g de champignons de Paris congelés

?200 g de carottes

?200 g de poireaux congelés

?100 g d'oignons congelés

?Sel

?Poivre

?4 cuillères à soupe de crème fraîche

?1 $\frac{1}{2}$ sachet de court bouillon

?1 verre de vin blanc

?2 cuillères à soupe de moutarde

?3 cuillères à soupe d'huile d'olive

?2 cuillères à soupe de curry

?2 cuillères à soupe d'échalote déshydratée

?3 cuillères à soupe de persil déshydraté

Préparation pour cette recette rapide

1° Décongelez les noix de St Jacques la veille

2° Dans une poêle faites dorer les oignons avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3° Incorporez les poireaux avec les oignons.

4° Rajoutez les champignons avec les oignons et les poireaux et faites les cuire à feu vif. De l'eau commence à surgir enlevez la et continuez la cuisson.

5° Saupoudrez la préparation avec les cuillères d'échalote déshydratée ainsi que le curry.

6° préparez un bouillon avec un demi sachet de court bouillon, un verre de vin blanc, sel et poivre et mouillez l'ensemble de la préparation et laissez cuire 10 mn à feu vif.

7° Mixer l'ensemble de la préparation et rajoutez les 4 cuillères à soupe de crème fraîche et laissez mijoter encore quelques minutes.

8° Rincez les noix de St Jacques et égouttez les.

9° Dans une poêle faites revenir les noix de St Jacques avec une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif pendant 2 mn arrosez les noix d'un filet de vin blanc .Saupoudrez de persil .

10° Servez accompagner de pâtes ou de riz ou consommez la préparation comme une soupe ; Régāl garanti

Liste des courses pour cette recette rapide

?Noix de St Jacques congelées

?200 g de champignons de Paris congelés

?200 g de carottes

?200 g de poireaux congelés

?100 g d'oignons congelés

?Sel

?Poivre

?Crème fraîche

?1 $\frac{1}{2}$ sachet de court bouillon

?1 verre de vin blanc

?Moutarde

?Huile d'olive

?Curry

?Échalote déshydraté

?Persil déshydraté

Astuces pour cette recette rapide

L'option pour cette recette rapide s'est portée sur les légumes congelés. Ceux-ci présentent l'avantage d'être déjà lavés, épluchés et coupés en morceaux. En principe pour les légumes congelés il n'y a pas d'additifs. Bien évidemment la qualité du légume frais n'est plus à prouver mais les légumes congelés sont un bon compromis et vont nous faire gagner du temps la semaine.

Bon appétit avec cette recette rapide. Des suggestions, des remarques n'hésitez pas.

Jean Philippe



BRANDT Robot cuisine KM543R