

# Noix de Saint-Jacques poêlées

## sur lit de fenouil et zestes d'agrumes

**PRÉPARATION** 20 min ■ **CUISSON** 5 min ■ **RÉFRIGÉRATION** 15 min ■ **NIVEAU** très facile

### POUR 6 PERSONNES

- 18 noix de Saint-Jacques
- 4 bulbes de fenouil
- 1 citron vert non traité
- 1 orange non traitée
- 2 tomates
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### MATÉRIEL Alfapac

- Papier cuisson

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).

Laver le citron et l'orange. Prélever le zeste des deux fruits et l'émincer finement. Presser le jus du citron vert. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes, les peler, les couper en quatre, les épépiner, puis les couper en petits dés. Laver les bulbes de fenouil, les couper en deux, puis les émincer en fines lamelles.

Dans un bol, mélanger le jus de citron vert, deux pincées de sel, puis ajouter l'huile d'olive. Ajouter les dés de tomates et mélanger délicatement. Disposer les lamelles de fenouil dans un plat et les recouvrir de cette sauce. Laisser mariner au moins 15 minutes au frais.

Rincer les noix de Saint-Jacques, puis les éponger avec du papier absorbant. Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive, puis y déposer les noix de Saint-Jacques. Les colorer à feu vif pendant 30 secondes de chaque côté. Disposer ensuite les noix de Saint-Jacques sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de papier cuisson et enfourner 3 minutes à 200 °C (th. 6/7).

Disposer le fenouil mariné dans des assiettes et poser par-dessus les noix de Saint-Jacques. Décorer de zestes de citron et d'orange, ainsi que de dés de tomates. Arroser de marinade et servir aussitôt.



### Le plus du Chef

Émincez le fenouil à l'aide d'une mandoline ou d'un économe afin d'obtenir de fines lamelles. Vous pouvez également poêler le fenouil pendant 1 minute dans un filet d'huile d'olive, puis l'arroser de quelques gouttes de jus de citron.

