

Vieira Meunière i mantega de Bergamota



Ingrédients pour 2 personnes:

Sauce:

1 Bergamote bio.

30 gr de Beurre doux, coupé en morceaux.

Pour servir:

150 à 200 gr. de mesclun bien fraîche (ou pousses d'Épinards).

De l'Huile d'Olive Extra Vierge 50lifix).

Des grains d'environ 1/4 de grenade bien juteuse.

Pour les coquilles Saint-Jacques:

8 coquilles Saint-Jacques sans corail.

1 cuil. à soupe de farine (de riz blanc si vous souhaitez une version *sans gluten*).

Une pincée de sel, une pincée de poivre.

Une grosse noix de Beurre et une petite cuiller d'huile d'olive pour la cuisson.

1 Bergamote BIO

30 gr de Beurre doux, coupé en morceaux.

Préparation:

Assaisonner le mesclun d'un filet d'huile d'olive.

Mettre de côté jusqu'au moment de servir.

Préparer la sauce:

Prélever le zeste de la bergamote, puis la couper en deux et la presser.

Placer le jus et les zestes dans une petite casserole.

Faire chauffer sur feu moyen puis ajouter le beurre.

Le laisser fondre, puis, une fois fondu, fouetter la sauce avec un petit fouet ou une fourchette pour bien la faire mousser.

Réserver hors du feu.

Préparation des Saint-Jacques:

Essuyer les Saint-Jacques avec du papier absorbant.

Dans une assiette creuse, mélanger la farine avec une pincée de sel et de poivre.

Passer les Saint-Jacques dans la farine, des deux côtés, et ôter l'excédent de farine.

Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen-fort.

Faire revenir les Saint-Jacques de 2 à 3 minutes de chaque côté. Elles doivent être bien dorées à l'extérieur, mais il ne faut surtout pas les faire trop cuire, ce qui leur donnerait une texture dure et désagréable.

Réchauffer la sauce à feu doux en fouettant (*si nécessaire*).

Dresser:

Servir le mesclun et les Saint-Jacques.

Verser un peu de sauce sur les coquillages, et si l'on souhaite, sur le mesclun (c'est bon !).

Parsemer de graines de grenade.

Déguster sans attendre !