

Noix St Jacques, Légumes & Sauce Aigre Douce

Ingrédients : Par Personne

- 1 Brochette de 3 Noix de St Jacques, entourées d'une fine tranche de lard.
- 1 carotte (orange, blanche, ...) coupée en julienne.
- 1 poireau finement émincé.

Sauce aigre douce

(Proportions pour le groupe donc à diviser)

- 1 gousse d'ail
- 1 poivron vert
- 1 petite boîte d'ananas au sirop en morceaux
- le jus de la boîte d'ananas
- ½ l de bouillon de volaille
- ½ l de vinaigre de vin
- ½ l de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile.

Préparation :

- Cuire les noix de St Jacques à la plancha en ajoutant simplement des herbes de provence (A la maison, les faire au four individuellement avec un petit pic , 5 mn à 180° de chaque côté).
- Cuire les légumes à la plancha avec un peu d'huile de pépins de raisin (A la maison, les faire au wok).
- Faire revenir à l'huile, l'ail haché et le poivron coupé en petits morceaux.
- Ajouter les tomates pelées et concassées, les morceaux d'ananas égouttés.
- Mouiller avec le bouillon, le jus d'ananas, le vinaigre et la sauce de soja.
- Ajouter le sucre et la fécule délayés dans un peu d'eau.
- Remuer sur feu doux jusqu'à épaississement, mixer et garder au chaud.