

Brochette de St Jacques Fenouil, Miel & Orange

Ingrédients : Pour 6 personnes

- 18 noix de Saint -Jacques
- 3 pièces de fenouil
- 10 cl de jus d'orange
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 cl d'eau
- 20 g de Miel
- sel fin
- fleur de sel
- piment d'Espelette



Préparation :

1/ Garniture

- Laver les fenouils, couper les bulbes en 2, éliminer la partie dure, puis émincer et les disposer dans une poêle ou un wok.
- Les assaisonner de sel fin (2 pincées) et de piment d'Espelette (3 pincées), ajouter le jus d'orange et le miel puis 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2/ Saint-Jacques

- Nettoyez les Saint-Jacques fraîches, les éponger, les piquer sur une brochette de façon régulière.
- Avec un filet d'huile d'olive, faire cuire sur une plancha ou dans une poêle chaude 2 à 3 min de chaque côté suivant la grosseur.
- Avant de servir, les assaisonner de fleur de sel et de piment d'Espelette.

3/ Dressage

- Disposer la garniture de fenouil sur chaque assiette, poser une brochette de Saint-Jacques dessus et finir avec un filet de jus de cuisson.

Variante : Pour corser le goût anisé, il est possible d'ajouter quelques graines de fenouil lors de la cuisson de la garniture.