

COQUILLES SAINT-JACQUES AU VINAIGRE ORTILLARD, CHOU BROCOLIS ET TRIO DE RIZ

Recette proposée par : **Brigitte FILIPPI**

LA HAIE GOURMANDE



Ingrédients : Pour 4 personnes

16 coquilles saint-jacques de taille moyenne
250g de Riz (riz long grain , riz rouge et riz sauvage)

1 gros chou brocoli

1 filet de **vinaigre ortillard**

1 noix de beurre

4 c à soupe de crème fraîche épaisse
fleur de sel, poivre du moulin



Préparation :

Faites bouillir de l'eau salée, et jetez-y le riz. Laissez cuire pendant 20-25 mn.

Pendant ce temps, préparez le brocoli puis faites le cuire à la vapeur .

5 mn avant la fin de cuisson du riz, dans une poêle chaude et à feu moyen, jetez une noix de beurre et y déposez délicatement les coquilles.

Retournez-les après 1 mn environ.

Déglacez avec 1 filet de vinaigre ortillard et ajoutez la crème fraîche. Ajoutez du poivre du moulin
La cuisson des coquilles ne doit pas excéder 5 mn, pour qu'elles soient tendres et goûteuses.

Servez rapidement à l'assiette en déposant un soupçon de fleur de sel sur les coquilles.

Bon Appétit

Variantes : Utilisez de préférence des coquilles fraîches préparées par votre poissonnier.
Les coquilles surgelées de qualité sont une bonne alternative, à condition de les laisser décongeler au réfrigérateur au moins 3 heures dans 1 mélange d'eau (2/3) et de lait (1/3) et d'éliminer l'excès d'humidité avant cuisson.

Les épinards, poireaux ou autres légumes verts peuvent remplacer les brocolis.

La Haie Gourmande
tel/fax : 02 38 58 88 48

Thierry et Brigitte FILIPPI

La Grosse Planche 45150 FEROLLES

lahaiegourmande@wanadoo.fr www.lahaiegourmande.fr