



## NOIX DE ST JACQUES

### NOIX DE ST JACQUES PERSILLÉES EN CROÛTES

#### Ingrédients :

noix de St Jacques (note1)

persil frais

huile d'olives et coulis tomates LVC au goût

poudre de Perlimpimpin

croûtes de "bouchées à la reine"(note 2)

persillade LVC

ou de beurre et crème fleurette au goût

#### Méthode:

Maintenez à four doux vos croûtes de bouchées ( vidées après avoir coupé tout le tour du chapeau pour le sortir Mais surtout faites bien attention de ne pas percer le fond ni les côtés !) ou vos "coquilles" de pâte

Faites fondre un bon beurre dans une sauteuse ( note 3) et déposez y délicatement vos noix ( N'oubliez pas d'essuyer soigneusement vos noix sur du papier linge si elles sont décongelées ! Sinon ?? : ça "saute" et vous risquez de devoir masquer vos nouvelles éphélides avec une grosse couche de fond de teint ) . dès qu'elles sont dorées sur une face, retournez-les et mettez tout de suite la persillade .

Laissez dorer la deuxième face . Votre persillade va commencer à rôtir . Touyez énergiquement pour que ça n'attache pas car l'ail contenu dans la persillade risquerait de trop rôtir et l'ail trop bruni devient amer .

Déglacer (voir note 3 ) . Assaisonnez et versez dans vos croustades ; servez ***immédiatement*** bien brûlant car ces bouchées ne peuvent attendre , la pâte se ramollit et vous auriez une "chose" industrielle ...!



Ce ne serait pas la peine de vous être donné tant de mal !!!

**T.S.V.P ->**

NB : N'oubliez pas de remettre le "couvercle" c'est plus joli . Vous l'avez cassé en vidant la bouchée ? Mélangez les miettes de pâte et le persil frais : une sorte de "crumble" pas désagréable à l'oeil et au goût

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) les noix de St Jacques ?? Bien sûr fraîches, juste sorties de leur coquille ( voir fiche) ce serait plus fin mais à défaut plongez vos noix de St Jacques dans du lait légèrement tiède après les avoir rincées vivement sous le robinet pour éliminer les eaux de congélation éventuelles . Laisser décongeler doucement . puis vous vous en servez comme des fraîches . Vous pouvez les utiliser encore légèrement gelées : elles resteront plus tendres à coeur

(note 2) Si vous êtes un as de la pâte feuilletée, découpez des croûtes en forme de poisson, ce sera très sympathique . Sinon voyez votre boulanger il vous en fera de très bonnes  
Une autre astuce ?? Découpez votre pâte en forme de coquille . Beurrez bien la coquille vide bien nettoyée et séchée . Poser la pâte et faites cuire à four vif : le coquillage sert de moule ! Le résultat sera aussi beau que bon !

(note 3) . Si vous utilisez du beurre vous pourrez utiliser de la crème fraîche pour donner de l'onctuosité à la sauce qui nappera vos St Jacques .  
Inversement avec de l'huile d'olive déglacez avec du coulis de tomates LVC et relevez d'un rien d'anis étoilé ( ou de pastis si vous n'en avez pas ) : la crème fraîche n'est pas dans les meilleurs termes avec l'huile d'olives !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de vrai problème : on en a pas mis si on fait la pâte nous même mais il y en a quand même un peu dans les coquilles elles mêmes bien sûr . Cela reste correct dans le cadre d'un régime sans sel classique, non absolu !

Pour les "sans gluten" . Testez la pâte feuilletée avec de la farine sans gluten c'est assez difficile mais rabattez-vous sur la version "coquillage" qui marchera parfaitement avec une pâte sans gluten ... et pour le reste ? Pas d'inquiétude

Pour les "sans gras" ?? Pensez à la version "tomates" vous limiterez "le dégât" . Sinon optez pour une version "allégée" . Cuire dans du lait 0% persillade et épices . Ajoutez un peu de poudre de lait écrémé . Grillez les deux faces de vos noix sur une plancha ( ou un grill brûlant ) et plongez les brûlantes dans votre sauce . Comme vous ne pouvez pas faire de pâte feuilletée "sans gras" optez pour une autre formule hyper simple : Un petit lit de chénopodes fondues à la vapeur dans le fond du coquillage . Arrosez du tout . Persillez ..

Pour les "sans sucre" Pas de pâte si possible alors optez pour une autre recette . mais si vous tenez à servir ces noix de St Jacques , servez-les donc dans leur coquille ou dans une de ces mignonnes petites cocottes de porcelaine à la mode

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**