Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

C’est le début de la saison des Saint Jacques! Alors on en profite, c’est tellement bon…

Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur

Ingrédients pour 4 cocottes

- 300 g de chou-fleur
- 200 g de saumon
- 12 coquilles Saint Jacques
- 1 œuf
- 150 g de crème fraîche liquide entiere
- 1 cuillerées à soupe rase de curry (à doser en fonction de la force de votre curry)

- une vingtaine de feuilles d’estragon et quelques unes supplémentaires pour le dressage
- sel

Préparation

- Détaillez 300 g de chou-fleur en petites sommités. Réservez-en 150 g de côté et cuisez le restant vapeur pendant 10 minutes.

Détaillez le chou-fleur en petites sommités

- Ciselez l’estragon.

Ciselez l’estragon

- Mixez le chou-fleur cuit vapeur avec l’œuf, la crème et

le curry. Rectifiez l’assaisonnement et ajoutez l’estragon ciselé. Réservez la préparation au frais.

Mixez le chou-fleur

- Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre. Réservez-en 4 sur lesquelles vous verserez un petit filet d’huile d’olive et que vous poêlerez minutes juste avant de servir.

Assaisonnez les Saint Jacques en sel et poivre

- Découpez le saumon en dés et assaisonnez en sel et poivre.

Coupez le saumon en petits cubes

- Remplissez vos cocottes en disposant un peu de sommités de chou-fleur, des dés de saumon et disposez deux Saint Jacques au milieu.

§ Remplissez vos cocottes

- Recouvrez avec la préparation à base d’œuf, crème et curry. Mettez les cocottes dans un bain marie (l’eau doit déjà être chaude) et enfournez à 180 ° pendant 30 à 40 minutes.

Recouvrez avec la préparation à base d’œuf, crème et curry

- Poêlez les Saint Jacques que vous avez réservées ou saisissez-les sur un grill.

Saisissez les Saint Jacques

- Sortez les cocottes du four, disposez une Saint Jacques grillée sur chacune et décorez avec un peu d’estragon. Servez tout chaud accompagné d’une bonne salade verte!

Cocotte Saint Jacques, saumon et chou-fleur