

Noix de Saint-Jacques poêlées, vanillées et mangues fraîches



Ingrédients

18 belles noix de saint-jacques,

2 mangues,

25 cl de vin blanc, 50 cl d'eau, 1 bouquet garni (thym, persil, laurier),

1 petit poireau, 1 carotte, 1 oignon, 25 cl de crème liquide, 1 gousse de vanille, arête et parure de poisson pour le fumet.

2. L'entrée

Pour la sauce, faire suer 5 mn, au beurre, le vert de poireau, 1/2 carotte et 1/2 oignon émincé. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le poisson, l'eau et le bouquet garni.

Laisser frémir 30 mn à feu doux. Écumer et passer le fumet au tamis très fin.

Ajouter la crème liquide et laisser réduire jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse et nappante.

Fendre la gousse de vanille dans sa longueur, gratter la pulpe, ajouter dans la sauce encore chaude et hors du feu. Laisser infuser à couvert pendant 1 heure.

Tailler de gros cubes de mangue épluchée et réserver.

Poêler les Saint-Jacques avec un peu d'huile d'olive (40 secondes de chaque côté).

Dresser sur assiette chaude en alternant noix de saint-jacques, sauce vanillée, mangue.