



PÉTONCLES POÊLÉS SUR LIT DE VERDURES

Hors d'œuvres, Sélection du Chef

Sel de mer

Niveau de difficulté : ●●●○○

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 30 min



Pour d'autres délicieuses recettes, visitez

www.selwindsor.com

Ingrédients

- 1 c. à table beurre
- 1 c. à table huile d'olive
- 12 pétoncles géants (environ 1 lb/454 g)
- 1 c. à table Gros sel de mer Windsor®
- 2 limettes (partagées)
- 1 c. à table huile d'olive
- 1,5 oz légumes

Préparation

1. Faire chauffer le beurre et l'huile à la poêle à feu vif. Saler les pétoncles avec du Gros sel de mer Windsor®, saisir de 1 à 2 minute de chaque côté. Les pétoncles devraient présenter une croûte dorée et une chaire translucide au centre.
2. Préparer une vinaigrette simple avec 1 c. à table d'huile et le jus d'une limette. Mélanger la vinaigrette aux légumes.
3. Servir 2 pétoncles sur un lit de légumes.

Portions : 6, 2 pétoncles par personne

Par portion (80 g) | Calories 110 | Lipides 6 g | Glucides 1 g | Protéines 13 g