



Fruits de mer en sauce de pamplemousse de Floride

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 3 personnes

Ingrédients

- 30 cl de jus de pamplemousse de Floride
- 150 g de noix de Saint-Jacques
- 150 g de moules
- 20 g de beurre doux
- 30 cl de jus de pamplemousse de Floride
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 2 tours de moulin à poivre

1. Faire revenir les noix de Saint-Jacques dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 5 cl de jus de pamplemousse de Floride.
Assaisonner, laisser dorer chaque face, enlever du feu et réserver.
2. Dans une grande casserole, verser les jus de pamplemousse de Floride. Au premier frémissement, baisser le feu et plonger les moules dans le jus.
Éteindre le feu au bout de cinq minutes, laisser refroidir les moules dans le bouillon.
3. Récupérer les crustacés à l'aide d'une écumoire et réserver.

4. Remettre le bouillon sur le feu, ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement et laisser réduire en sauce pas trop épaisse.
5. Disposer les noix de Saint-Jacques et les moules dans un plat et arroser de sauce.
6. Enfin décorer de suprêmes de pamplemousse de Floride.