

Noix de Saint-Jacques poêlées en croûte d'herbes aux aromates méditerranéens

Des noix de Saint-Jacques parfaitement saisies avec une croûte parfumée au romarin et au thym offrent des protéines maigres avec un impact minimal sur la glycémie—une entrée raffinée à faible indice glycémique.

Préparation: 8 min

Cuisson: 6 min

Total: 14 min

Portions: 2

GL 0.1 / GI 7

Ingrédients

extra virgin preferred for antioxidants huile d'olive

1 oz each, patted dry noix de Saint-Jacques, muscle latéral retiré

about 1 sprig romarin frais, finement haché

leaves stripped from stems feuilles de thym frais, hachées

or to taste sel de mer

or to taste poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Step 1

Sortez les noix de Saint-Jacques du réfrigérateur et séchez-les complètement avec du papier absorbant, en retirant tout muscle latéral restant. L'humidité est l'ennemi d'une bonne saisie, alors assurez-vous que les noix de Saint-Jacques soient bien séchées. Laissez-les reposer à température ambiante pendant 5 minutes.

Step 2

Mélangez le romarin finement haché, les feuilles de thym, le sel de mer et le poivre noir dans un petit bol, en mélangeant bien pour créer un mélange d'herbes aromatique.

Step 3

Pressez délicatement le mélange d'herbes sur les deux côtés plats de chaque noix de Saint-Jacques, créant un enrobage uniforme. Les herbes doivent adhérer à la surface sans être trop épaisses.

Step 4

Chauffez une grande poêle à fond épais (en fonte ou en acier inoxydable de préférence) à feu moyen-vif pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Ajoutez l'huile d'olive et faites tourner pour enrober uniformément le fond de la poêle.

Step 5

Placez soigneusement les noix de Saint-Jacques dans la poêle chaude, en laissant de l'espace entre chacune pour assurer une bonne saisie. Ne les bougez pas une fois placées— cela permet à une croûte dorée de se former.

Step 6

Saisissez les noix de Saint-Jacques sans les déranger pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'une croûte brun-doré profond se développe sur le dessous. Les noix de Saint-Jacques doivent se détacher facilement de la poêle quand elles sont prêtes à être retournées.

Step 7

À l'aide d'une pince, retournez délicatement chaque noix de Saint-Jacques et saisissez le deuxième côté pendant encore 2 à 3 minutes. Les noix de Saint-Jacques doivent être légèrement fermes mais avoir encore un centre tendre lorsqu'on les presse doucement.

jogifoodcoach.com/recipes/noix-de-saint-jacques-poelees-en-croûte-d-herbes-aux-aromates-mediterraneens

Step 8

Retirez immédiatement les noix de Saint-Jacques du feu quand elles atteignent une cuisson à point—opaques sur les bords avec un centre légèrement translucide. Servez immédiatement tant qu'elles sont chaudes, éventuellement garnies de brins d'herbes fraîches et d'un filet de citron.