

Noix de Saint-Jacques sauce poireau et curry doux.

I. Degré de facilité :

Très facile à réaliser.

II. Durée complète de préparation :

De l'ordre de 20 minutes.

III. Ingrédients nécessaires : Pour 4 personnes.

- 500 grammes de noix de Saint-Jacques.
- Deux poireaux.
- Un grain d'ail.
- Deux cuillères à soupe de coulis de tomates.
- Deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Un peu de gingembre.
- Un peu de curry doux.
- De la sauce de soja (ou bio-soyu).

IV. Ustensiles nécessaires :

- Un petit couteau et un grand.
- Une planche à découper.
- Une grande poêle.

V. Préparation :

- **Nettoyez les poireaux**, puis coupez les en fines lanières.
- **Retirez le germe de l'ail**, puis écrasez-le.
- **Dans une poêle, versez l'huile** d'olive, puis, chauffez le tout à feu vif, puis doux.
- **Faites réduire** le poireau et l'ail mélangés.
- **Au bout de cinq minutes, retirez** toute l'huile de la poêle. Laissez les légumes dans la poêle.
- **Rajoutez les** deux cuillères à soupe de coulis de tomates.
- **Versez une** cuillère à soupe de sauce de soja.
- **Placez les noix de Saint-Jacques** à l'intérieur de la poêle. S'il y a du jus, le placer aussi dans la poêle.
- **Saupoudrez** d'un peu de gingembre et de curry.
- **Rallumez le feu** et laissez mijoter à feu très doux.
- **Il est possible d'épaissir un peu la sauce**, en rajoutant, soit la crème fraîche, soit de la crème de soja cuisine. (Facultatif)
- **Servir chaud.**

Il est possible d'accompagner ce met, avec des tartines de pain grillé et aillés.

VI. Rappel :

Retirer le germe de la gousse d'ail rend celui-ci, plus digeste.

On peut utiliser de la crème de soja cuisine ou de la crème fraîche car l'ensemble est relativement peu acide.

On retire l'huile de friture, car une fois qu'elle a chauffée, elle devient néfaste pour la santé.

Bon appétit !