

# CASSOLETTES DE SAINT-JACQUES AUX ÉPINARDS

Mai 2021

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 12 noix de Saint-Jacques surgelées sans corail
- ★ 600 g de pousses d'épinards
- ★ 1 échalote (20 g)
- ★ 40 g de parmesan râpé
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ★ 80 g de beurre (30 + 30 + 20)
- ★ 2 œufs
- ★ 30 g de farine
- ★ 30 g de maïzena
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : 2 poêles, Égouttoir, Jatte, Fouet, 4 cassolettes

Préparation : 30 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 13,00 € (soit 3,25 € par personne)



## Recette :

La veille, placer les noix de Saint-Jacques dans une assiette tapissée de papier absorbant au réfrigérateur et laisser décongeler toute la nuit. Parer les épinards : les équeuter, ôter les nervures les plus grosses, les rincer deux fois successivement et les laisser égoutter. Peler l'échalote et l'émincer finement.

Dans une poêle faire fondre 30 g de beurre à feu doux, ajouter l'échalote et bien mélanger pendant 1 minute, incorporer les épinards, saler, poivrer et laisser suer en remuant durant 5 minutes. Dans une seconde poêle faire dorer les Saint-Jacques dans un mélange chaud de 30 g de beurre et d'huile, 30 secondes sur chaque face. Les réserver. Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 minutes.

Dans une jatte, verser la farine et la maïzena, puis les œufs, saler, poivrer et battre au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, ajouter la crème et bien mélanger à nouveau. Beurrer chaque cassolette avec un quart du beurre (soit 5 g), déposer un quart des épinards, un quart de l'appareil à la crème, enfoncer 3 noix de Saint-Jacques, saupoudrer de 10 g de parmesan et enfourner l'ensemble pour 20 minutes. Servir bien chaud.

## Boisson :

Un vin blanc : Pessac-Léognan, Pouilly fumé ou Sancerre servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.