

SAINT JACQUES CARAMELISEES AU SOJA ET AU MIEL



Ingrédients (2 personnes) :

1 saladier d'épinards frais
8 noix de saint jacques
5 cm de gingembre haché
3 gousses d'ail hachées
6 à 8 cs de sauce soja
2 cs de miel
1/2 cc de piment de cayenne
1 cs de coriandre ciselée
riz blanc

- Faire revenir le gingembre et l'ail 2 minutes dans un grand faitout avec un peu d'huile d'olive.
- Mettre à suer les épinards équeutés dans le faitout et laissez cuire avec la moitié de l'ail et du gingembre 8 à 10 minutes.
- En fin de cuisson assaisonnez avec sel, poivre et 4 cuillères à soupe de sauce soja.
- Pendant ce temps faite revenir dans un peu d'huile d'olive les noix de saint jacques sur toutes les faces.
- Versez le restant d'ail et de gingembre et laissez revenir encore 1 minute. Ajoutez alors le miel et le restant de sauce soja.
- Laissez réduire 1 à 2 minutes pour que la sauce enrobe bien les saint jacques, ajoutez au dernier moment la coriandre fraîche.
- Dressez directement sur les assiettes en disposant un couche de riz puis un lit d'épinards et enfin 4 saint jacques par assiette.
- Nappez avec la sauce des saint jacques et servez bien chaud.