



Pétoncle poêlé crème de chou-fleur



INGREDIENTS

- 1250 ml de poireau haché
- 1 gousse d'ail haché
- 5 c. à soupe de beurre
- 1 litre de chou-fleur en fleuret
- 250 ml de pomme de terre
- 1 litre de bouillon de volaille
- 250 ml de crème 35%
- 1 jaune d'œuf mélangé à de l'huile d'olive
- 5 gros pétoncles
- 4 branches de ciboulette

PREPARATION

- 1** Dans une casserole, attendrir le poireau et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer.
- 2** Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen environ 20 minutes à découvert.
- 3** Retirer du feu et réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement.
- 4** Saisir à l'unilatéral les pétoncles dans une poêle en fonte bien chaude.
- 5** Verser la soupe dans le fond d'une assiette creuse dresser le pétoncle au centre de celle-ci et y ajouter le jaune d'œuf en garniture et ajouter la ciboulette en décoration.

Pour plus
d'idées recettes,
visitez notre site

EGPCanada.com

FRAÎCHEUR JUSQU'À VOTRE ASSIETTE

une division de
Sysco