

# Recette bio : Saint-Jacques des Charentes

rôties sur lit de lentilles corail et trio de riz, sauce de soja à la clémentine bio

"Je fond pour la recette de St Jacques bio Jardin BiO"

Un savoureux mélange sucré-salé avec la fraîcheur des noix de St Jacques, le fondant des lentilles corail, le croquant du riz et le peps de la clémentine.

↓ Voir les ingrédients

🕒 Temps de préparation 42 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile



## Les + recettes



## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- 12 Saint-Jacques de Charente-Maritime
- 1 verre de lentilles corail Jardin BiO
- 2 verres de riz de Camargue Jardin BiO
- 25 cl de soja cuisine Jardin BiO
- 2 cubes de bouillon de légumes Jardin BiO
- Sel gris de Guerande moulu fin
- Mélange Curry
- Piment de Cayenne
- Beurre 1/2 sel de Poitou-Charentes
- Huile d'olive Jardin BiO
- 4 clémentine bio
- 3 échalotes

### Etapes de préparation

- 1 Faire revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive Jardin BiO 2 volumes de trio de riz et une échalote émincée. Ajouter 4 volumes d'eau bouillante salée additionnée d'un cube de bouillon de légumes Jardin BiO et laisser cuire à découvert jusqu'à absorption du liquide. Réserver au chaud en couvrant.
- 2 Dans une cocotte, faire rissoler deux échalotes émincées dans un peu de beurre de Poitou-Charentes, ajouter les lentilles corail lavées, puis mouiller avec de l'eau et un cube de bouillon de légumes Jardin BiO. Prolonger la cuisson 15 minutes. Égoutter les lentilles corail et réserver-les au chaud en couvrant.
- 3 Dans une petite casserole, mélanger le soja spécial cuisine Jardin BiO avec une pincée de curry Jardin BiO, un zeste de clémentine, le jus de deux clémentines bio, saler modérément et ajouter une pincée de Piment de Cayenne Jardin BiO (facultatif).
- 4 Sur un grill, poser une noix de beurre salé et poêler rapidement les Saint-Jacques avec huit quartiers de clémentines bio.
- 5 Le dressage : sur une assiette chaude, dresser les lentilles corail puis un dôme de trio de riz. Disposer les Saint-Jacques rôties, répartissez harmonieusement les quartiers de clémentines poêlés, présenter la sauce dans un petit ramequin ou nappez-en les Saint-Jacques, et régaliez vous sans culpabiliser de cette recette légère et équilibrée grâce aux produits Jardin BiO !
- 6 Recette proposée par Christiane M. pour le grand concours « vos recettes de chef » organisé par Jardin BiO de janvier à mars 2013.