

Pétoncles, sauce à la crème et moutarde

LES INGRÉDIENTS

Portions : 4

- ◆ 12 gros pétoncles ou 1 lb
- ◆ 125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15 %
- ◆ 2 tomates, épépinées et coupées en petits dés.
- ◆ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ◆ 5 ml (1 c. à thé) de miel
- ◆ 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais, finement ciselé
- ◆ 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- ◆ 1 échalote, finement hachée
- ◆ 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
- ◆ 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- ◆ Au goût, sel et poivre frais moulu



LES ÉTAPES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

1. Dans un petit bol, mélanger les tomates, l'huile d'olive, le miel et le basilic. Réserver.
2. Dans un poêlon, faire fondre la moitié du beurre et y faire cuire les pétoncles, à feu vif, 1 minute de chaque côté, pour bien les colorer. Réserver au chaud.
3. Dans le même poêlon, faire fondre le reste du beurre et y faire revenir l'échalote.
4. Ajouter le vin blanc et laisser réduire de moitié.
5. Incorporer la moutarde et poursuivre la cuisson 2 minutes.
6. Ajouter la crème et poursuivre la cuisson quelques minutes ou jusqu'à ce la sauce soit bien chaude. Réserver.

Au moment de servir, napper de sauce le fond des assiettes. Déposer 3 pétoncles dans chacune des assiettes. Garnir du concassé de tomates.

Bon appétit !