

Le secret des noix de Saint-Jacques poêlées à la perfection

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 12 à 16 belles noix de Saint-Jacques fraîches
- 30g de beurre demi-sel de qualité
- 1 filet d'huile d'olive neutre
- Fleur de sel et poivre du moulin
- Optionnel : quelques brins de persil plat ou de ciboulette ciselée

Préparation avant cuisson

- Rincez délicatement les noix à l'eau froide si nécessaire pour éliminer les résidus de sable.
- Séchez impérativement chaque noix avec du papier absorbant (une noix humide ne caramélisera pas).
- Retirez le petit muscle latéral dur s'il est encore présent.
- Assaisonnez légèrement de sel et de poivre juste avant de passer à la poêle.

La cuisson minute

- Faites chauffer une poêle à feu vif avec le filet d'huile d'olive.
- Déposez les noix sans surcharger la poêle pour éviter qu'elles ne rendent leur eau.
- Saisissez-les pendant 1 minute 30 par face jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- Ajoutez le beurre en fin de cuisson et arrosez les noix avec le beurre moussant pendant 30 secondes.
- Servez immédiatement sur des assiettes préalablement chauffées.

Astuces de chef pour réussir

- Ne cuisez jamais trop les noix : elles doivent rester nacrées et fondantes à cœur.
- Utilisez une poêle en inox ou en fonte pour une meilleure réaction de Maillard.
- Accompagnez idéalement d'une purée de panais onctueuse ou d'une tombée d'épinards frais pour sublimer le goût iodé.