

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• DUO DE SAINT-JACQUES ET GAMBAS •

INGREDIENTS

- 110 g de gambas
- 132 g de noix de Saint-Jacques
- 150 g de carottes
- 200 g de betteraves
- 140 g de brocolis
- 290 g de courgettes
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 220 g de pommes de terre
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cl de sauce soja
- Quelques gouttes de Tabasco (selon le goût)
- Sel, poivre et muscade.



1h15



2 pers.



ASTUCE

Afin de colorer et réhausser
votre plat, prenez un citron
vert et zestez-le !

PREPARATION

Décortiquez les queues de gambas, piquez-les sur une brochette avec les Saint-Jacques et faites-les mariner pendant 1h dans la sauce soja, l'huile d'olive et le Tabasco.

Réalisez 3 purées distinctes de brocolis, carottes et betteraves en incorporant 1 œuf et un 1/3 de la crème dans chaque purée, assaisonnez.

Taillez des juliennes de carottes et de courgettes crues, accompagnées-les d'une vinaigrette maison.

Snackez (cuire rapidement à feu vif) les brochettes des deux côtés et réalisez le dressage.

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr et sur



Magasin de Mérignac
Dans la halle de « L'heure du Marché »
rue Jacques Anquetil
33700 Mérignac

Magasin d'Yvrac
Le poteau d'Yvrac
101 avenue du Périgord
33370 Yvrac