

Saint-Jacques au beurre de mandarine

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 16 noix de Saint-Jacques sans corail
- 2 mandarines non traitées
- 80 g de beurre doux
- 250 g de riz blanc
- Poivre

Préparation

- Rincez et épongez les Saint-Jacques avec du papier absorbant.
- Lavez les mandarines. Râpez finement leur zeste au-dessus d'un bol. Ajoutez le beurre et travaillez le tout à la fourchette pour obtenir un mélange homogène.
- Pressez les fruits, filtrez leur jus et réservez.
- Faites cuire le riz dans l'eau bouillante 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites mousser le beurre de mandarine dans une poêle. Saisissez les Saint-Jacques 1 minute et 30 secondes par face.
- Répartissez le riz et les Saint-Jacques dans les assiettes.
- Versez le jus de mandarine dans la poêle et remuez 1 minute sur feu vif en grattant le fond de la poêle avec une spatule pour récupérer les sucs. Versez cette sauce sur les assiettes et servez aussitôt.

Valeurs nutritionnelles par personne

- **Potassium : 533 mg**



- **Phosphore : 431 mg**



- **Sel : 0.7 g**

