



Recette : Coquilles St-Jacques parfumées aux herbes fraîches

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON TRADITIONNELLE: 30

MINUTES

CUISSON HYPOTOXIQUE: 45 MINUTES

INGRÉDIENTS

Purée de patates douces

- 4 à 5 patates douces, pelées et coupées en rondelles (environ 500 g)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert, haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais, ciselé
- Sel et poivre, au goût

Garniture des coquilles

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
 - 90 g (1 tasse) de blanc de poireau, haché finement
 - 2 oignons verts, hachés finement
 - 227 g (1/2 lb) de pétoncles frais ou surgelés et dégelés (bien les éponger pour retirer le surplus d'eau)
 - 340 g (3/4 lb) de crevettes crues, décortiquées, fraîches ou surgelées et dégelées (bien les éponger pour retirer le surplus d'eau)
 - 185 g (3/4 tasse) de vin blanc
 - 65 g (1/4 tasse) d'eau
 - 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
 - 125 g (1/2 tasse) de lait de coco en conserve
 - 75 ml (5 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
 - 15 ml (1 c. à soupe) de chacune de ces herbes fraîches, ciselées : aneth, estragon, sauge
 - 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de tapioca, diluée dans la même quantité d'eau
-



Parfumées aux herbes fraîches et rehaussées d'une purée de patates douces, un régal autant pour les yeux que le palais!

PRÉPARATION

1. Faire cuire les patates douces à la vapeur. Mettre en purée et ajouter les oignons verts et l'aneth. Assaisonner au goût; réserver.
2. Dans une moyenne casserole, chauffer l'huile et y faire revenir à feu moyen-doux pendant 2 minutes le poireau et les oignons verts. Ajouter les pétoncles, les crevettes, le vin, l'eau et le sel.
3. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
4. À l'aide d'une cuiller trouée, retirer les pétoncles et les crevettes; réserver.
5. Dans un petit bol, mélanger ensemble à l'aide d'un fouet le lait de coco et la farine.
6. Verser doucement ce mélange dans le liquide de cuisson des fruits de mer en fouettant à l'aide d'un fouet puis ajouter les herbes fraîches.
7. À feu moyen, porter le mélange à ébullition en brassant continuellement, toujours à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter jusqu'à épaississement, sans cesser de battre.
8. Ajouter les pétoncles et les crevettes puis, toujours à l'aide d'un fouet, ajouter le mélange de fécule de tapioca et d'eau. Remuer jusqu'à épaississement et retirer du feu.
9. Verser ce mélange dans des coquilles (ou encore des ramequins). Les déposer sur une plaque à biscuits.
10. Garnir chaque coquille de patates douces en utilisant une douille à pâtisserie.
11. **Cuisson traditionnelle** : Réchauffer les coquilles sur la grille centrale du four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
12. **Cuisson hypotoxique** : Réchauffer les coquilles sur la grille centrale du four préchauffé à 110 °C (230 °F) pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.