

## RECETTES DE NOËL

### VERRINES DE NOIX DE SAINT-JACQUES, TOMATES ET COURGETTES

DUREE DE PREPARATION : 30 minutes

NOMBRE DE COUVERTS : 12 portions

INGRÉDIENTS	Poids net
Noix de Saint-Jacques	24 pièces
2 courgettes	-
4 tomates	-
2 échalotes	-
3 gousses d'ail	-
Huile d'olive	3 càs
Jus de citron	-
Basilic émincé,	-
Poivre et sel	-



#### TECHNIQUE DE PRÉPARATION

- amenez à ébullition un volume de 1,5 litre d'eau dans une casserole
- retirez les couronnes des tomates et pratiquez une coupe en croix
- plongez les tomates 10 sec dans l'eau, sortir ensuite à l'aide d'une écumoire
- pelez les tomates, retirez-en les graines et détaillez la chair en petits cubes
- pelez les échalotes et l'ail, puis émincez-les finement
- tranchez les extrémités des courgettes, puis émincez-les en très fines lanières
- blanchissez ensuite les courgettes 30 secondes dans de l'eau bouillante
- égouttez, mélangez avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez
- arrosez de jus de citron
- lavez les noix de saint-jacques, puis tamponnez-les pour les sécher
- chauffez une poêle contenant 2 cuillères d'huile d'olive
- salez et poivrez les noix de saint-jacques et faites-les revenir de chaque côté
- préparez vos verrines d'un lit de lanières de courgette et quelques dés de tomate
- terminez votre présentation et placez 2 noix de saint-jacques en haut
- décorez le tout de quelques feuilles de basilic.

#### S.C.I. CHUPMB

**Siège social** : 2, Boulevard Kennedy - B7000 Mons | **T.** +32 (0)65 41 40 00 | **Facebook** : CHU Ambroise Paré

**Hôpital général** : [www.hap.be](http://www.hap.be) | **Hôpital psychiatrique** : [www.chpchene.be](http://www.chpchene.be)

**Numéro d'entreprise** : BE 0440 868 364

**CHUPMB** • Centre Hospitalier Universitaire et Psychiatrique de Mons-Borinage

