

Pétoncle rôti, cassoulet minute, pancetta et persil frais

Recette pour 4 personnes

Description

Pétoncles géants poêlés puis rôtis au four, mijoté de haricots cocos façon cassoulet parfumé à la pancetta et au thym frais, dés de tomates fraîches.

L'astuce du chef

Pour avoir des pétoncles bien tendres, il faut éviter à tout prix de les cuire trop longtemps, sinon leur texture devient caoutchouteuse.

Ingrédients

Pour le cassoulet minute

- 8 Unité(s) Pétoncle (u10)
- 50 Gr Pancetta
- 1 Conserve(s) Haricots coco (540ml)
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Barquette(s) Tomates cerises
- 8 Branche(s) Persil
- 200 Ml Vin blanc

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Retirez le muscle de chaque pétoncle. Coupez la pancetta en cubes. Coupez les tomates cerises en deux. Coupez l'oignon rouge en dés. Hachez l'ail, le persil et le thym.

Préparation du cassoulet minute

Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir les cubes de pancetta à feu vif pendant 3 minutes. Ajoutez l'oignon rouge et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Incorporez l'ail haché et le thym frais. Continuez la cuisson pendant 2 minutes puis ajoutez les haricots blancs et le vin blanc. Faites cuire à feu doux pendant 5 à 8 minutes. Coupez le feu puis ajoutez le persil haché et une noix de beurre. Terminez en rectifiant l'assaisonnement de sel et de poivre et en ajoutant les tomates cerises.

Préparation des pétoncles rôtis

Assaisonnez les pétoncles de sel. Dans une poêle antiadhésive, versez un filet d'huile végétale et faites revenir les pétoncles d'un seul côté à feu vif. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes afin que le pétoncle soit bien doré. Ajoutez une noix de beurre afin de favoriser la coloration. Déposez les pétoncles sur une plaque de cuisson et réservez. Au moment de servir, terminez la cuisson au four 2 à 3 minutes.

Dressage de votre assiette

Dans une petite cocotte ou une assiette creuse, servez le cassoulet et posez 2 pétoncles rôtis sur le dessus.

Bon appétit!