



Pétoncles sur fèves germées

Catégorie: Mets principaux

Description:

Donne 4 portions

Temps de préparation total : 20 min.

Ingrédients:

Jus d'une orange
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
Zeste d'un citron
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
20 pétoncles
250 ml (1 tasse) de germes de soya
2 échalottes vertes émincées
1 carotte coupée en julienne
¼ de chou chinois émincé
Sel et poivre

Instructions:

Mélangez le jus d'orange avec le sirop et le zeste du citron.
Dans une poêle chaude contenant l'huile, faire colorer les pétoncles.
Salez et poivrez.
Ajoutez les germes de soya, les échalottes, la carotte et le chou chinois.
Faire sauter le tout quelques minutes en conservant les légumes croquants.
Versez le mélange de sirop d'érable et portez à ébullition.
Servez aussitôt.