

Stéphane Delassus

## L'Hippocampe

47210 Villeréal



# Wok de noix de Saint-Jacques et crevettes au miel et gingembre



### POUR 2 PERSONNES

- 4 noix de Saint-Jacques moyennes
- 10/12 crevettes décortiquées
- 100/120 g de nouilles de blé chinoises à faire cuire selon indication du paquet
- 1 carotte coupée en brunoise
- 1 poignée de pousses de soja
- 1 poignée de chou chinois émincé
- 1 poignée de pois gourmands
- 20 g d'algues wakame séchées
- Graines de sésame torréfiées
- Quelques brins de coriandre fraîche
- Huiles de tournesol et de sésame
- Jus et zeste râpé de citron vert
- Sel et poivre

### POUR LA MARINADE

- 1 oignon
- 2 pions d'ail
- 20/30 g de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de miel « toutes fleurs »
- 1 cuillère à soupe de sauce soja

Avec le miel produit par  
**Annie et Bernard Dardenne,**  
**Rucher de la Tour** à Gavaudun

Préparer la marinade en passant au mixeur oignon, ail, gingembre, miel et sauce soja. Verser sur les crevettes et les noix de Saint-Jacques. Laisser mariner 1/2 heure environ. Faire tremper les algues dans l'eau tiède 15/20 min et bien essorer à la fin. Emincer les légumes.

Dans un wok : mélanger huiles de tournesol et sésame. Puis faire sauter dans l'ordre pois gourmands, nouilles chinoises, carottes, pousses de soja et enfin les algues.

Dans une poêle, cuire les noix de Saint-Jacques et les crevettes environ 2 min. Les placer dans le wok.

Cuire le restant de la marinade dans la poêle (1 à 2 min) et la verser dans le wok.

Déglacer la poêle avec le jus de citron vert (rajouter éventuellement un peu d'eau).

Le verser dans le wok, mélanger l'ensemble. Dresser dans l'assiette en parsemant de coriandre ciselée, de graines de sésame et de zestes de citron vert râpé.