Noix de Saint-Jacques vapeur au brocoli

Recette de V-ZUG SA



Préparation	15 min
Temps de repos	12 h
Temps de cuisson	7 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

8 noix de Saint-Jacques, déshydratées, d'env. 2,5 cm

Rincer les noix de Saint-Jacques, les placer dans un bol profond, ajouter de l'eau et faire tremper toute une nuit.

1 brocoli, de petite taille

1 cs de baies de goji, séchées

Faire tremper les baies de goji dans de l'eau froide pendant env. 30 minutes. Laver le brocoli et le diviser en petits bouquets.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 120 °C avec Air chaud + vapeur

Retirer délicatement les noix de Saint-Jacques de l'eau et les disposer dans le moule en porcelaine. Répartir le brocoli autour des noix et les baies de goji par-dessus.

Enfourner le moule en porcelaine sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud + vapeur 120 °C pendant 7 min

1 cs d'huile de colza

Faire chauffer l'huile de colza et la verser sur le brocoli cuit à la vapeur juste avant de servir.

Conseils

L'eau dans laquelle les noix de Saint-Jacques ont été réhydratées peut être conservée et utilisée à d'autres fins, p. ex. cuire du riz.

Accessoires

Moule en porcelaine ⅓ GN, hauteur 65 mm

Grille

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019