



Collations

Coquilles Saint-Jacques en couronnes de pâte filo sur lit de mousse de brocoli-menthe

Pour 2 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe de ciboulette (hachée fin)
60 grammes petits pois (surgelés)
100 grammes de brocoli (fleurs)
poignée feuilles de menthe
2 feuilles de pâte
1 gousse d'ail
2 coquilles
1/4 citron
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Cuisez les fleurs de brocoli à point durant 8 minutes dans de l'eau légèrement salée. Les 3 dernières minutes ajoutez les petits pois. Râpez le zeste du citron puis pressez le citron.

Graissez une forme à muffins et coupez les feuilles de pâte en 4 carrés. Badigeonnez le dessus avec de l'huile d'olive puis posez 4 petites feuilles les unes sur les autres. Tapissez 4 formes à muffins avec les piles de pâte filo et enfournez 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Égouttez les légumes. Réservez un peu de petits pois pour décorer. Mettez les légumes avec l'ail épluché, la menthe, le jus et le zeste de citron dans un mixeur. Salez et poivrez puis mixez bien lisse.

Rôtissez les coquilles brun doré à feu fort pendant 4 minutes des deux côtés. Salez et poivrez.

Remplissez les couronnes de pâte filo avec la mousse de brocoli puis déposez une coquille par-dessus. Parachevez avec les petits pois et la ciboulette.

Ustensiles de cuisine

Four
Mixeur

