

Spaghettis de courgettes et Saint Jacques snackées

On ne va pas se mentir, il fait chaud (trop) mais en même temps dans quelques mois on se plaindra de l'inverse (vous le savez comme moi, le Français est un râleur !)

Alors si vous faites partie de la team juilletistes, et que les vacances sont maintenant bien derrière vous, j'imagine que vous ne rêvez que d'une chose : pouvoir à nouveau vous mettre au vert (on compatit à ce douloureux sentiment qu'est le vôtre de devoir croiser chaque vendredi vos collègues aoûtistes heureux de compter les minutes qui les séparent de leurs vacances) !

Comme je n'ai malheureusement pas le pouvoir de vous offrir un aller simple pour la jungle Balinaise, c'est dans vos assiettes que je vous propose de vous mettre au vert avec cette recette fraîcheur (qui a en plus le mérite de laisser votre four bien éteint !)

[Imprimer](#)

Spaghettis de courgettes, Saint Jacques snackées et légumes verts

Auteur: Fraise & Basilic

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Temps total: 27 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- - 400 g de [St jacques](#)
- - 1 c. à s. de miel
- - 2 c. à s. d'huile d'olive
- - 100 g de [petits pois bio](#)
- - 100 g de pois gourmands
- - 2 courgettes
- - Fleur de sel et poivre du moulin
- - 1 poignée de baies roses
- - 1 poignée de basilic frais
- Pour la vinaigrette :
 - - 2 c. à s. d'huile de noisettes
 - - 2 c. à s. de vinaigre balsamique

Instructions

1. Mélangez le miel et l'huile d'olive et laissez mariner les St Jacques préalablement décongelées pendant une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps, portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Plongez les petits pois et les pois gourmands et faites les cuire 6-7 minutes à petits bouillons. Egouttez puis plongez dans l'eau glacée pour fixer la couleur. Rincez les courgettes et réalisez des spaghettis avec un spiralizer (ou taillez-les en fines tagliatelles avec un économe).
3. Emulsionnez l'huile de noisette avec le vinaigre balsamique. Réservez.
4. Faites colorer 20 g de beurre dans une poêle et saisissez les St Jacques égouttées deux à trois minutes sur chaque face en les arrosant régulièrement de beurre. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin.
5. Disposez les légumes dans le plat de service, ajoutez les St Jacques, les baies roses concassées et quelques feuilles de basilic frais. Servez sans attendre avec la vinaigrette.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>
