



# À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

Coquilles Saint-Jacques à la sauce Mornay



Préparation : 15 Min - Cuisson : 15 Min

### Pour 4 personnes

4 noix de coquilles Saint-Jacques | 30 g de beurre |  
30 g de farine fluide Francine | 20 cl de lait | 2 c. à soupe de chapelure |  
2 c. à soupe de gruyère râpé | Du sel et du poivre |  
1 pincée de noix de muscade

### Commencer par préparer la sauce Mornay :

**Faire fondre** le beurre dans une casserole, **sortir** la casserole du feu, **ajouter** la farine fluide Francine, **mélanger** et **verser** un peu de lait. **Remettre** sur feu doux, **ajouter** le lait petit à petit et **mélanger** sans arrêt jusqu'à obtention d'une crème. **Ajouter** le sel, le poivre, la noix muscade et le gruyère. **Laver** les noix de Saint-Jacques et les **essuyer**. **Préchauffer** le four à 210°C (Th.7). Les **faire revenir** dans du beurre 1 min de chaque côté et les **déposer** dans de petites assiettes. Les **recouvrir** de sauce Mornay, **saupoudrer** de chapelure et **ajouter** quelques dés de beurre. **Enfourner** pour 15 min, dans le haut du four de préférence, pour que la chapelure ait rapidement une belle couleur dorée. **Servir** aussitôt.

**Variante :** Servir aussi avec une julienne de légumes (poireaux et carottes) assaisonnée au vinaigre balsamique. La saison des coquilles Saint-Jacques fraîches débute mi-octobre pour se terminer mi-mai. Hors saison, utiliser des noix de Saint-Jacques préalablement décongelées.

- Nez : frais et aérien aux notes citronnées, fumées.
- Bouche : plein, nerveux, élégant, minéral.



### le conseil de votre caviste :

Château de l'Hyvernière 2009  
Muscadet Sèvre et Maine sur Lie

### Et aussi :

Dourthe n° 1 2009 Bordeaux  
blanc sec

Retrouvez toutes les recettes de Francine sur [www.francine.com](http://www.francine.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION