

## **Cassolettes de Saint-Jacques**



### **Ingrédients** (pour 4 à 6 personnes) :

500 g de noix de saint-jacques  
20 cl de crème fraîche liquide light (4% de matière grasse)  
10 cl de vin blanc sec  
fumet de poisson  
échalottes, persil, sel, poivre et beurre

### **Préparation :**

- 1 Faire revenir les échalottes hachées dans le beurre.
- 2 Ajouter ensuite un verre de vin blanc et laisser mijoter 3 minutes.
- 3 Ajouter les saint-jacques à la préparation et cuire à feux doux pendant 3 minutes (surveiller la cuisson pour éviter qu'elles ne durcissent).
- 4 Ajouter le persil.
- 5 Ajouter la crème fraîche mélangée à 1 cuillère à soupe de fond de poisson, saler poivrer, couvrir et laisser mijoter quelques minutes.
- 6 Ajouter 4 à 5 noix de saint-jacques dans chaque cassolette et répartir la sauce.