



RECETTE

# brochette de noix de st-jacques à la vanille, cannellonis d'asperges gratinés au parmesan

8 feuilles pâtes à ravioles chinoise  
500 grammes asperge fraîche  
1 décilitre crème  
4 crevettes  
50 grammes parmesan râpé  
2 échalotes hachées  
12 coquilles Saint-Jacques fraîches  
1 jaune d'oeuf  
1 botte basilic  
1 décilitre fond de volaille  
4 gousse de vanille  
sel, poivre  
Portions: 4

**PRÉPARER LES ASPERGES.** Éplucher les asperges et les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée et rafraîchir. Réserver.

**SAUCE:** faire revenir quelques instants les échalotes dans une noix de beurre, ajouter le corail des st-jacques, déglacer au vin blanc, laisser cuire jusqu'à réduction presque complète. Ajouter une partie des asperges, tailler en fine rondelles, ajouter le fond de volaille, faites réduire. Passer la sauce, assaisonner et réserver.

**CANNELLONIS:** Réserver 12 belles pointes d'asperges. Faites suer, dans de l'huile d'olive, les échalotes ciselées, ajouter les crevettes couper en petit morceaux, puis la crème. Laisser compoter 5 minutes, ajouter les rondelles d'asperges. Hors du feu, incorporer 25g de parmesan et le basilic haché. Saler et poivrer. Faites cuire les feuilles de pâte 30 secondes à l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les. Garnir chaque feuille de farce et enroulez pour former les cannellonis. Disposer sur une plaque à four huilée, badigeonnez-les de jaune d'oeuf, saupoudrez de parmesan.

**BROCHETTES:** Enfilez les noix de st-jacques sur les gousses de vanille, saler et poivrer.

**CUISSON:** Cuire les cannellonis 5 minutes au four à 160°C et finissez sous le gril pour les faire gratiner. Poêlez les brochettes dans un peu d'huile d'olive. Poêlez également les pointes d'asperge.

**DRESSAGE:** Sur chaque assiette déposez 2 cannellonis en alternant avec les pointes d'asperge. Posez une brochette et nappez le tout de sauce et décorer, selon votre convenance.

---

*Par portion (hors produits inconnus) : 204 de calories ; 13g de graisses (58,2% calories des lipides) ; 13g de protéines ; 8g de glucides 54mg de cholestérol ; 294mg de sel. Echanges : 0 Céréales (amidon) ; 1 Viande maigre ; 2 Lipides.*

Dates

DC/ID/gb

09/11/01

CODE

Rue Neuve 3 – 1003 Lausanne

■ Rue des Moulins 11 – 1800 Vevey

■ Ruelle Vautier 10 – 1400 Yverdon

■ [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

ecole club migros

021 / 318 71 00

■ 021 / 922 61 71

■ 024 / 423 40 69

■ [ecole-club@gmvd.migros.ch](mailto:ecole-club@gmvd.migros.ch)