Tajine de Saint-Jacques, légumes grillés et sa compotée d'abricots secs

04/07/2017 à 12h30

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 800 g de st jacques
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 belles tomates bien mûres
- 2 oignons
- 10 abricots secs
- 1 petite poignée d'amandes effilées
- 1 cuillère à café de sucre cassonade
- le jus d'1/2 citron
- le zeste d'1/2 citron
- 1 cuillère à café de cumin en grain
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- Emincez les oignons et coupez les légumes en cubes d'environ 3 cm ;
- Faites-les saisir dans une poêle avec très peu de matière grasse de sorte que les légumes soient grillés ;
- Ajoutez les tomates avec un peu d'huile d'olive, du cumin et laissez mijoter 5 min jusqu'à ce que les légumes soit fondants ;
- Faites revenir les abricots secs coupés en petits morceaux dans une poêle avec le jus, le zeste du citron et le sucre à feu doux. Au besoin, ajoutez un peu d'eau afin d'obtenir une consistance proche de celle d'une compote ;
- Faites griller les amandes dans une poêle sèche ;
- Faites saisir les Saint-Jacques dans une poêle très chaude avec peu de matière grasse ;
- Disposez les légumes au fond du plat, posez ensuite les st jacques et ciselez finement la botte de coriandre sur le dessus ;
- Servez à part la compotée tiède d'abricots secs parsemée d'amandes grillées.