



ASTUCES



CUISSON DES PÉTONCLES

Surtout, ne faites pas trop cuire vos pétoncles: ils deviendraient caoutchouteux. Il s'agit de les faire sauter rapidement, à feu vif.

1. Préparer le pétoncle en enlevant son muscle.
2. Bien éponger chaque pétoncle.
3. Faire chauffer de l'huile d'olive ou autre corps gras à feu vif.
4. Lorsque la poêle est bien chaude, y déposer les pétoncles, à bonne distance l'un de l'autre.
5. Faire saisir de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du pétoncle devienne légèrement plus opaque. Retourner et faire saisir à nouveau 1 minute.
6. Retirer du feu afin de stopper la cuisson.