Noix de Saint-Jacques au vinaigre de mangue

Pour 4 personnes *Préparation : 15 mn* *Cuisson : 2 à 3 mn*

Ingrédients

16 noix de saint jacques
4 oignons nouveaux
1 branche de persil
2 à 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
5 cl de vinaigre de mangue
Sel et poivre

Recette

Epongez les noix de saint jacques avec un torchon propre. Salez et poivrez-les. Epluchez les oignons nouveaux et hachez-les grossièrement. Dans un bol mélanger les Saint-Jacques avec l'huile d'olive et les oignons.

Faites chauffer la plancha à feu vif. Versez un tout petit peu d'huile dessus, puis faites aussitôt cuire les noix de saint jacques et les oignons. Comptez 2 à 3 minutes de cuisson, en les retournant de temps en temps. Déglacer les noix de Saint-Jacques avec le vinaigre de mangue.

Disposez le tout dans un plat, arrosez avec le jus de cuisson. Finissez le plat en parsemant de feuilles de persil hachées.

Bon Appétit !