

PÉTONCLES

Ingrédients

20 à 24 gros pétoncles, frais ou surgelés et décongelés
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de beurre
1 échalote française, émincée
jus de la moitié d'un citron
1 cuillerée à thé de vinaigre balsamique
2 cuillerées à soupe de persil frais, haché
1 cuillerée à thé de zeste de citron
sel et poivre

Rinser les pétoncles, et les sécher sur du papier essuie-tout. Dans une poêle, chauffer à feu vif l'huile et 1 cuillerée à soupe du beurre. Mettre la moitié des pétoncles côte à côte dans la poêle, et faire cuire pendant 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté. Les retirer et réserver au chaud. Cuire le reste des pétoncles de la même manière.

Ajouter le reste du beurre, et réduire à feu moyen. Ajouter l'échalote et cuire pendant environ 1 minute. Ajouter le jus de citron, et laisser réduire pendant 1 minute. Ajouter le vinaigre balsamique, et cuire 1 minute de plus. Ajouter le persil et le zeste de citron, et mélanger. Saler et poivrer. Au moment de servir, répartir les pétoncles dans des assiettes et napper de la sauce. Pour 4 personnes.

ACTIVITÉS

1. Faites des recherches sur Internet pour trouver les différents noms donnés aux pétoncles. Y a-t-il des différences?
2. De quelle famille sont-ils? Poissons? Fruits de mer? Crustacés?
3. Dressez une liste de tous les vinaigres que vous trouvez au supermarché. De quoi sont-ils faits? D'où proviennent-ils?
4. Pourquoi le zeste de certains fruits (citron, orange, lime) est-il important? Qu'apporte le zeste à un plat? Comment est-il différent du jus?
5. Faites une dégustation de différentes huiles. Quelles sont les caractéristiques de chacune?

