



5 15

## Coquilles Saint-Jacques à 5 ingrédients

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 462; protéines 27 g; matières grasses 24 g; glucides 35 g; fibres 2 g; fer 1 mg; calcium 402 mg; sodium 816 mg

5 ingrédients, 15 minutes: cette recette facile de coquille Saint-Jacques est tout ce dont vous avez besoin pour vous délecter de fruits de mer sans vous casser la tête!

### Ingrédients



Sauce béchamel en poudre 1 sachet de 47 g



Lait 500 ml (2 tasses), 2%



Pétoncles 350 g (environ 3/4 de lb), moyens (calibre 20/30)



Gruyère 160 ml (2/3 de tasse), râpé



Purée de pommes de terre 1 contenant de 680 g

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe), émincée de ciboulette fraîche

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Préparer la sauce béchamel avec le lait en suivant les indications de l'emballage.
- 3 Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les pétoncles de 1 à 2 minutes de chaque côté.
- 4 Répartir les pétoncles au centre de quatre assiettes à coquilles Saint-Jacques. Garnir de sauce béchamel et de gruyère.
- 5 Déposer la purée de pommes de terre dans un bol et réchauffer au micro-ondes.
- 6 À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée, répartir la purée de pommes de terre sur le pourtour des assiettes. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
- 7 Si désiré, parsemer de ciboulette au moment de servir.