

NOIX DE SAINT JACQUES A LA FLEUR DE CIBOULETTE

Lundi 08 Juin 2020

Des fleurs de ciboulette, j'en ai un gros pot dans mon jardin ...

Noix de saint jacques à la fleur de ciboulette pour 2 personnes et 3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet□ par part

*-240 g de noix de saint jacques **

*-8 petits cœurs d'artichauts surgelés **

*-1 citron bio **

*-4 fleurs de ciboulette + ciboulette**

-15 g de beurre à 41%

-sel poivre blanc

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 5 minutes, les égoutter et bien les éponger

Fondre dans une poêle à poisson le beurre et faire revenir recto verso les noix de saint jacques 2 minutes de chaque côté avec les artichauts

Assaisonner

Dresser dans les assiettes en alternant noix de saint jacques artichaut, saupoudrer de ciboulette émincée et décorer de fleurs de ciboulette



Très facile à réaliser et présentant bien. J'ai gardé le corail mais c'est selon les goûts

La fleur de ciboulette est bien sûr comestible avec un petit goût poivré et même piquant proche de l'oignon donc à croquer par petits bouts ou à effeuiller

Pour le repas du lundi de la Pentecôte : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-petites crudités au dip de yaourt grecque 0% (1sp vert bleu violet ☐☐☐)-3 crackers 100% seigle (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐)-50 g de saumon fumé (2sp vert ☐- 0spl bleu☐ -0 spv violet☐)-noix de saint jacques à la fleur de ciboulette (3sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐)-asperges vertes (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-salade d'ananas frais sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-1 tranche de cake aux cerises (3sp vert ☐ -2sp bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 07 06 2020).Total :12 sp vert ☐ -8 spl bleu☐- 5spv violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés