NOIX DE SAINT JACQUES CREME CITRON ET COUSCOUS

Recette pour 2 personnes et 7pp- 8 sp vert-6 spl bleu -3 spv violet par part

Recette du 23 juillet 2016

-240 g de noix de saint jacques *

-60g de couscous crus*

-6 asperges vertes cuites *

-100g de crème à 4%

-10 g de beurre 41 %

-1 citron *

-ciboulette *

-sel- poivre blanc

Cuire le couscous suivant la notice et le garder au chaud

Préparer la crème citron : récupérer le jus du citron et le verser dans la crème .Chauffer à petit feu et assaisonner.Garder au chaud.

Faire revenir rapidement les noix de saint jacques dans le beurre (2 minutes maximum),les assaisonner.

Sur 2 assiettes individuelles avec un emporte-pièce ,disposer le couscous et autour les noix de saint jacques nappées de sauce citron et les asperges.Saupoudrer de ciboulette

Pour mon repas: mini brochettes de melon et concombre-noix de saint jacques sauce citron et couscous-mousse abricot