

NOIX DE SAINT JACQUES SAUCE CITRON ET COUSCOUS

Samedi 23 juillet 2016

NOIX DE SAINT JACQUES CRÈME CITRON ET COUSCOUS



Noix de saint jacques crème citron et couscous pour 2 personnes et 7pp-8sp par part

-240g de noix de saint jacques*

-60 g de couscous crus*

-6 asperges vertes cuites*

-100 g de crème à 4%

-10 g de beurre à 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 de 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 deux 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 le repas : mini brochettes de melon concombre (0pp- 0 sp)-noix de saint jacques sauce citron et couscous (7pp- 8 sp)-mousse d'abricots (1pp- 1 sp). Total : 8pp-9sp

Bonne journée