

POÊLÉE DE SAINT JACQUES AUX BROCOLIS

Vendredi 17 Février 2017

Une recette toute simple, rapide pour une gourmande des produits de la mer



Poêlée de saint jacques aux brocolis pour 2 personnes et 6 pp-6 sp par part

- 200 g de noix de saint jacques *
- 60 g de spaghettis crus *
- 200 g de bouquets de brocolis*
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 citron bio *
- sel poivre blanc

Cuire les spaghettis selon la notice .Les égoutter. Réserver.

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée 8 minutes. Les égoutter. Réserver.

Dans une poêle, fondre le beurre et faire revenir les noix 1 à 2 minutes de chaque côté selon leur grosseur. Les assaisonner.

Rajouter les spaghettis et les bouquets de brocolis. Bien mélanger et réchauffer 2 minutes à petit feu

Servir saupoudré de zestes et d'un trait de jus de citron

Comme ce plat n'est pas riche en pp sp, vous pouvez augmenter les pâtes si vous avez faim

Pour le repas : potage 100% légumes (0pp- 0 sp) – poêlée de saint jacques aux brocolis (6pp- 6 sp)- mousse myrtilles (1pp- 2 sp) . Total : 7pp- 8 sp

Excellent vendredi