

CEVICHE DE NOIX DE SAINT JACQUES

Mercredi 24 janvier 2018

Un tour en Amérique Latine et au Pérou avec le ceviche

Ceviche de noix de Saint Jacques pour 2 personnes et 3pp-2 spl par part

-200 g de noix de saint jacques *

-1 citron vert ou jaune bio*

-2 cuillères à café d'huile de colza

-sel poivre

-ciboulette ou coriandre*

Avec un couteau à lame très affûtée, détailler les noix de saint jacques en très fines tranches

Arroser les avec le jus du citron et l'huile

Assaisonner

Saupoudrer de ciboulette ou de coriandre

Filmer et mettre 1 heure au frais



Vous pouvez rajouter des rondelles d'oignons rouges et au printemps d'oignons nouveaux

Pour faciliter la découpe, mettre les noix de saint jacques 1 heure au congélateur

Pour le repas : soupe de poissons (1pp- 0 spl -recette du 18 01 2017) -ceviche de noix de saint jacques (3pp- 2 spl)-100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 spl)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 spl) – 1 compote sans sucre (2pp- 0 spl) . Total : 10 pp- 6 spl)

Très belle journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés