# NOIX DE SAINT JACQUES A L'ÉCRASÉ DE CHOU-FLEUR

**Vendredi 08 Novembre 2019**

Une recette de fin d'année ?

Pourquoi pas ?

**Noix de saint jacques à l'écrasé de chou-fleur pour 2 personnes et 7pp-4spl par part**

-200 g de noix de saint jacques *

-120 g de crevettes roses décortiquées crues*

-200 g de purée de pommes de terre surgelée *

-250 g de bouquets de chou-fleur *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-sel poivre blanc

-1 pointe de muscade

-cerfeuil*

Préparer la purée de pommes de terre surgelée avec la crème. Assaisonner : sel poivre muscade

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute) 4 minutes puis les écraser avec la purée de pommes de terre. Rectifier l'assaisonnement

Dans une poêle huilée, faire revenir rapidement les crevettes et les noix de saint jacques recto verso.

Assaisonner

Poser un emporte-pièce sur chaque assiette, tasser l’écrasé de chou-fleur pommes de terre dedans

Déposer les crevettes et les noix de saint jacques

Saupoudrer de cerfeuil émincé

Servir aussitôt

Je me sers souvent de purée de pommes de terre surgelée car elle me permet d’employer moins de MG (beurre) et surtout elle me fait gagner
du temps mais vous pouvez faire une purée maison

C’est la pleine saison des noix de saint jacques alors profitons-en.
J’ai fait ce plat avec des coquilles saint jacques fraiches moins onéreuses que
les noix vendues seules

C’est une recette rapide et facile

Pour le repas : 50 g avocat citron (2 pp-3 sp) -noix de saint jacques à l’écrasé de chou-fleur (7 pp-4 spl) -salade de fruits sans
sucre ajouté (0 pp-0 sp) -1 boule de sorbet citron (1 pp-3sp).
Total : 10
pp-10 spl

Très bon vendredi

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**