

NOIX DE SAINT JACQUES A LA PATATE DOUCE ET POTIMARRON

Vendredi 24 Janvier 2020

Alliance terre mer :

Noix de saint jacques à la patate douce et potimarron

pour 2 personnes et 6 sp vert ☐

- 4 spl bleu ☐ - 1spv violet ☐par part

-240 g de noix de saint jacques *

-150 g de patate douce

-275 g de potimarron *

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre blanc

-1 pointe de « quatre épices »

-persil

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) la patate douce épluchée et coupée en cubes. L'égoutter

Cuire à la vapeur le potimarron épluché et coupé en cubes

Mélanger les cubes de patate douce et de potimarron et les réduire en écrasé en assaisonnant le tout : sel poivre et « quatre

épices » et réchauffer à petit feu

Fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et faire revenir rapidement les noix de saint jacques préalablement assaisonnées (sel poivre)

Poser un emporte-pièce sur chaque assiette, le remplir de

l'écrasé,
tasser puis l'ôter

Déposer les noix de saint jacques autour

Saupoudrer de persil émincé

Servir



Je ne rajoute pas de MG ou de lait dans l'écrasé, le potimarron contient assez d'eau pour faire la liaison

Corail ou non, c'est selon ses goûts

Pour le repas : salade 50 g d'avocat + crevettes +40 g
de truite fumé +citron (6 sp vert □

– 3 sp bleu □- 3spv

violet□) -noix de saint jacques à la patate douce et
potimarron (6sp vert □-

4 sp bleu□ -1 spv

violet) -compote d'automne au skyr vanille (1sp
vert - 0 sp
bleu- 0 spv
violet-recette
du 24 11 2019). Total : 13 sp vert -7sp
bleu -4 spv
violet

Très bon vendredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés