

NOIX DE SAINT JACQUES SUR LIT DE POMMES DE TERRE BROCOLIS

Vendredi 27 Novembre 2020

Toujours aussi friande de ce coquillage de pêche !

Noix de saint jacques sur lit de pommes de terre brocolis pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ -4 spl bleu☐ -2 spv violet☐ par part

*-240 g de noix de saint jacques **

*-250 g de bouquets de brocolis **

*-200 g de pommes de terre à purée**

*-3 cuillères à soupe de lait écrémé**

-10 g de beurre à 41%

-sel poivre blanc

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 4 minutes (cocotte-minute).

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les écraser avec le lait.

Rajouter les bouquets de brocolis et continuer à écraser le tout en mélangeant bien et le plus finement possible. Assaisonner.

Fondre le beurre dans une poêle et cuire rapidement les noix de saint jacques recto verso ,2 minutes en tout. Les assaisonner.

Mettre la purée chaude dans deux assiettes et déposer les noix de saint jacques dessus.

Servir aussitôt.



C'est une recette simple et rapide, encore plus rapide si vous utilisez des purées de pommes de terre et de brocolis surgelées.

Pour le repas : salade orangée de betterave (1 sp vert bleu violet) - recette du 24 11 2016) -noix de saint jacques sur lit de pommes de terre brocolis (5 sp vert -4 spl bleu -2 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet). Total :7 sp vert -6 spl bleu -3 spv violet

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés