

# 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 cuillérées 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***