

NOIX DE SAINT JACQUES AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Jeudi 24 Décembre 2020

Sans se prendre la tête, un plat rapide pour un réveillon express !

Noix de saint jacques aux légumes du soleil pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ -5 spl bleu☐-5 spv violet☐ par part

*-200 g de noix de saint jacques **

*-200 g de légumes du soleil surgelés Thiriet **

-sel poivre blanc

Faire revenir dans une sauteuse, à feu vif, les légumes du soleil encore surgelés jusqu'à décongélation complète.

Rajouter les noix de saint jacques et les cuire recto verso 2 minutes.

Assaisonner.

Servir aussitôt.



Pas besoin de rajouter de l'huile, les légumes du soleil (courgettes, aubergines, poivrons) ont déjà été cuits dans de l'huile d'olive.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet) -noix de saint jacques aux légumes du soleil (6 sp vert -5 spl bleu -5 spv violet) -100 g de boulgour complet cuit (3 sp vert -3 sp bleu -0 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet). Total :10 sp vert -9 spl bleu-5 spv violet

Ce soir, c'est le réveillon de Noël et je vous souhaite de belles fêtes si possibles en famille même restreinte, des moments heureux en cette période si triste.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés