

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