

NOIX DE SAINT JACQUES AUX AUBERGINES GRILLÉES

Mardi 22 Juin 2021

La pleine saison des aubergines commence et c'est un légume pauvre en calories à condition de ne pas le noyer dans l'huile, riche en fibres, en antioxydants et en potassium.

Noix de saint jacques aux aubergines grillées pour 2 personnes et 3 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐ par part

*-240 g de noix de saint jacques sans corail**

*-200 g de rondelles d'aubergines grillées maison**

-10 g de beurre à 41%

*-ciboulette **

-sel poivre blanc

1) : les aubergines grillées : couper les aubergines en tranches pas trop épaisses ni trop fines, les tremper dans du blanc d'œuf légèrement battu et les faire frire dans une grande poêle antiadhésive huilée au pinceau (1 c à c d'huile d'olive) 2 ,3 fois suivant la quantité de rondelles. Les assaisonner : sel poivre.

Déposer les rondelles entre deux feuilles de papier absorbant et une fois refroidies, les congeler à plat avant de les mettre dans un sachet de congélation.

2) : Sortir les rondelles d'aubergines congelées pour les décongeler et les éponger avec du papier absorbant. Les réchauffer dans une poêle sur une feuille de cuisson.

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir rapidement les noix de saint jacques 1 à 2 minutes de chaque côté suivant

l'épaisseur. Assaisonner.

Disposer les rondelles d'aubergines et les noix de saint jacques sur les assiettes.

Saupoudrer de ciboulette ciselée et servir immédiatement.



C'est une recette facile et rapide à condition d'avoir déjà préparé les rondelles d'aubergines. J'en ai toujours dans mon congélateur comme des noix de saint jacques que je fais venir de Bretagne en pleine saison (octobre à la mi-mai) et que je congèle aussi.

Pour le repas : carpaccio de concombre au raifort (1 sp vert bleu violet) – recette du 16 02 21) -noix de saint jacques aux aubergines grillées (3 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet) -100 g de boulgour complet cuit (2 sp vert -2 sp bleu-0 spv violet) -120 g de skyr 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 8 sp vert -5 spl bleu-3 spv

violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés