

NOIX DE SAINT JACQUES SUR LIT DE POIREAUX ET RIZ ÉPICÉ

Vendredi 03 février 2023

Recette pour un diner particulier, un repas de fête :

Noix de saint jacques sur lit de poireaux et riz épicé pour 2 personnes et 7 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

-240 g de noix de saint jacques: 4 sp vert ☐ -0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-60 g de riz basmati cru : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐

-3 blancs de poireaux: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-1 cuillère à café d'huile végétale : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp ☐

-1 pincée de safran, de curcuma, de gingembre, de cardamome

-sel fin, poivre blanc

Laver les blancs de poireaux, les couper en rondelles et les cuire à petit feu et à l'étouffée dans une poêle antiadhésive huilée au pinceau pendant 15 à 20 minutes. Assaisonner : sel poivre. Réserver au chaud.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes, l'égoutter et rajouter les épices en mélangeant bien. Remplir deux moules en silicone en tassant bien et réserver.

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les noix de saint jacques, 2 minutes de chaque côté. Assaisonner : sel poivre.

Réchauffer le riz aux micro-ondes 2 minutes.

Démouler le riz sur chaque assiette, ajouter les blancs de poireaux et les noix de saint jacques.

Servir sans attendre.



Surtout ne mettez pas trop d'épices, juste une pincée de chaque sinon c'est immangeable.

J'ai rangé cette recette dans repas de fête car cette année les noix de saint jacques, les vraies (pecten maximus), sont chères mais vous pouvez les remplacer par des noix de pétoncles nettement plus abordables.

Pour le repas : salade de céleri rémoulade au crabe (3 sp vert □ – 2 spl bleu □ – 2 spv violet □ – 2 psp □ -recette du 07 01 2021) – noix de saint jacques sur lit de poireaux et riz épicé (7 sp vert □ – 5 spl bleu □ -5 spv violet □- 5 psp □) – salade de fruits sans sucre rajouté (0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □).

Total : 10 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ -7 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés