

# POÊLÉE DE PÉTONCLES RIZ BROCOLIS AU CITRON

Jeudi 21 novembre 2024

*Ne pas confondre noix de saint jacques et pétoncles bien que tous deux appartiennent plus ou moins à la même famille de mollusques bivalves.*

*La noix de saint jacques s'appelle Pectum Maximus et est nettement plus grosse que le pétoncle.*

**Poêlée de pétoncles riz brocolis au citron pour 4 personnes et 8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp par part**

*-300 g de pétoncles \**

*-200 g de crevettes décortiquées crues\**

*-400 g de brocolis\**

*-120 g de riz basmati cru*

*-160 g de crème à 4%*

*-15 g de beurre à 41%*

*-2 citron bio\**

*-sel poivre blanc*

*Préparer le brocoli : détacher les bouquets du pied de brocoli et les cuire vapeur (cocotte-minute) 4 minutes.*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes après l'avoir rincé sous l'eau froide. L'égoutter.*

*Préparer la sauce : récupérer le jus des 2 citrons. Chauffer doucement la crème assaisonnée (sel poivre blanc) avec le jus de citron en remuant régulièrement.*

*Dans une sauteuse, fondre le beurre et faire revenir les pétoncles et les crevettes 2 à 3 minutes.*

*Rajouter le riz et les bouquets de brocolis. Mélanger avec précaution. Réchauffer quelques minutes.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Servir avec la sauce au citron*



*L'indice glycémique de cette recette est assez bas, le riz basmati ayant un IG à 45 /50.*

*Il devient difficile de trouver des pétoncles frais en vente et j'ai pris des surgelés.*

*Du fait de la petite taille des pétoncles , ils conviennent bien à cette recette mais elle est faisable avec des noix de saint jacques pas trop grosses.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse nature (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – poêlée de pétoncles riz brocolis au citron (8 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – trifles de cerises aux amandes (4 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 07/03/21). Total : 12 sp vert – 8 spl bleu – 8 spv violet – 8 psp*

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**