

# NOIX DE SAINT JACQUES AUX PURÉES DE LÉGUMES

*Mardi 21 novembre 2023*

*Des produits de saison et un plein de légumes :*

***Noix de saint Jacques aux deux purées de légumes pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part***

*-240 g de noix de saint Jacques \* :4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-250 g de potimarron en cubes\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-250 g de bouquets de brocolis\* : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet□□□- 4 psp□*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□- 2 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*-une pointe de quatre épices*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les cubes de potimarron pendant 15 minutes.*

*Les écraser le plus finement possible avec 50 ml de crème. Assaisonner : sel poivre quatre épices.*

*Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur (cocotte-minute) pendant 10 minutes.*

*Les écraser avec un presse-purée le plus finement possible. Rajouter le restant de crème et donner un coup rapide de mixer*

*plongeant pour obtenir une purée très lisse. Assaisonner : sel poivre.*

*Fondre le beurre dans une poêle et cuire les noix de saint Jacques recto verso 2 minutes Assaisonner : sel poivre.*

*Réchauffer les deux purées.*

*Dresser l'assiette : tasser les deux purées dans 2 emporte-pièces et déposer au milieu les noix de saint Jacques.*

*Servir en ôtant les emporte-pièces.*



*Sur la photo, les noix sont bien cuites mais c'est comme ça que mon mari les aime. Je les préfère nettement moins cuites. Trop cuites c'est du caoutchouc !*

*Pour les pressés, vous pouvez prendre de la purée surgelée nature de brocolis et de potimarron (Thiriet) et les préparer avec la crème.*

*L'indice glycémique de cette recette est moyen.*

*Pour le repas : rondelles de radis noir au fromage blanc salé 0% + 30 g de pain de seigle (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) – noix de saint jacques aux deux purées de légumes (5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□- 3 psp□) – 1 kaki (0 sp vert bleu violet□□□ -0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés.***