

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.