

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) – trifle 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