

COLIN ET BROCHETTE DE SAINT JACQUES AUX LÉGUMES WOK

Lundi 19 Février 2018

Pas si long que ça à préparer ce plat ...

Colin et sa brochette de saint Jacques aux légumes wok pour 2 personnes et 5pp- 5 sp vert- 4 spl bleu – 4 spv violet par part

- 160 g de colin *
- 120 g de noix de saint Jacques *
- 240 g de légumes wok surgelés*
- 8 petites tomates cerises*
- 1 échalote*
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- persil*
- 2 citrons bio*
- sel poivre blanc
- 1 cuillère à café d'épices à poissons
- 1/2 petit verre de vin blanc sec

Mettre dans un plat le colin et les noix de saint Jacques et préparer la marinade : 1 c à s de sauce soja, le jus d'un citron, 1 c à c d'épices à poissons et l'échalote émincée. Filmer et mettre au frais 1 heure



Préchauffer le four 180 ° (th6)

Enfourner les 2 pavés de colin recouverts de l'émincé d'échalote et assaisonnés dans le four pendant 20 minutes avec le vin blanc

Chauffer le wok, verser la deuxième c à s de sauce soja et faire revenir rapidement les légumes wok surgelés. Assaisonner

Enfiler les noix de saint Jacques et les tomates sur 2 brochettes et les faire cuire 2 minutes dans une poêle huilée. Assaisonner

Sur chaque assiette, déposer un pavé de colin et une brochette de saint Jacques et dans un emporte-pièce, tasser la moitié des légumes wok

Saupoudrer de persil et rajouter une tranche de citron

Servir aussitôt



Vous pouvez remplacer le colin par un autre poisson blanc

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp) – colin et sa brochette de saint Jacques aux légumes wok (5pp- 4 spl) -100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp).
Total : 9pp-8 spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés