

# COQUILLES DE PÉTONCLES AUX POIREAUX

*Mardi 26 septembre 2023*

*Pour une entrée :*

***Coquilles de pétoncles aux poireaux pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp □ par part***

*-100 g de noix de pétoncles crues \* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 blancs de poireaux \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-20 g de beurre à 41% : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-2 petites cuillerées à café de chapelure : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-1 citron non traité \* : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Nettoyer les blancs de poireaux et les détailler en rondelles assez fines.*

*Fondre 10 g de beurre dans une poêle et faire revenir les rondelles de poireaux pendant une quinzaine de minutes et à petit feu. Assaisonner : sel poivre. Laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer légèrement les coquilles et les garnir de la fondue de poireaux.*

*Poser les noix de pétoncles légèrement assaisonnées dessus en les enfonçant légèrement.*

*Saupoudrer de zeste de citron et de chapelure.*

*Éparpiller le restant de beurre sur chaque coquille.*



*Enfourner 15 à 20 minutes et 2 minutes sous le gril. Servir aussitôt.*



*A servir en entrée car c'est un peu léger pour un plat principal.*

*Surtout ne confondez pas noix de pétoncles et noix de saint jacques, ces dernières sont beaucoup plus grosses et surtout plus chères.*

*Pour le repas : coquille de pétoncles aux poireaux (4 sp vert □ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - 100 g d'omble chevalier en papillote avec fenouil et pointe de vin blanc (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert □ - 2 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 3 psp□) - compote de fraises à la ricotta (3 sp vert bleu violet□□□ - 3 psp□- recette du 23 05 2021). Total : 11sp vert □ - 8 spl bleu□ - 6 spv violet□ - 9 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***