

COQUILLES SAINT JACQUES A LA BÉCHAMEL

Vendredi 21 Avril 2017

La saison des Saint Jacques va se terminer mi -mai .Heureusement que j'en congèle ...



Coquilles Saint Jacques à la béchamel pour 2 personnes et 7pp-8 sp- 6spl par part

- 200 g de noix de saint jacques *
- 60 g de tagliatelles crues *
- 1 petite boîte de champignons de Paris

- 10g de beurre à 41 %
- 150ml de lait écrémé *
- 2 cuillères à café de maïzena
- 1 pincée de chapelure
- sel poivre
- persil *

Cuire les tagliatelles selon la notice, les égoutter, les réserver

Rincer les champignons et les faire revenir rapidement dans 1 c à c de beurre .Assaisonner et rajouter les tagliatelles .Mélanger et mettre le tout dans deux plats allant au four

Dans la même poêle, faire revenir rapidement les noix de saint jacques recto verso avec la deuxième c à c de beurre .Assaisonner et poser équitablement dans les 2 plats.

Préparer la béchamel : dissoudre la maïzena dans un peu de lait puis dans le restant de lait. Cuire jusqu'à épaississement en tournant régulièrement .Assaisonner et verser sur la préparation précédente.

Saupoudrer d'une pincée de chapelure

Allumer le gril du four et placer les deux plats dessous pour gratiner pendant quelques minutes

Servir aussitôt avec du persil ciselé dessus

Comme mes noix de saint jacques avaient du corail, je l'ai mixé avec le lait avant de préparer la béchamel d'où la couleur légèrement rosée.

Pour le repas : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 coquille saint jacques à la béchamel (7pp- 8 sp) -1

faisselle 0 % (1pp- 1 sp)-100 g de salade de fruits maison (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 10 sp

Très bon vendredi