COUTEAUX AUX SALICORNES

Mercredi 02
Octobre 2019

Une recette iodée !

Couteaux aux
salicornes pour 2 personnes et 4pp-2spl par part

-500 g de couteaux soit 250 g décortiqués *

-200 g de salicornes *

-2 cuillerées à café de persillade *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-citron jaune bio

Blanchir pendant 3 minutes les salicornes à l'eau bouillante non salée, les égoutter et réserver

Plonger les couteaux dans un grand saladier d'eau froide salée avec une grosse poignée de gros sel et les laisser dégorger 1petite heure
pour enlever le sable qu'ils contiennent. Renouveler 1 à 2 fois cette opération,
l'eau doit être claire.

Sortir enfin les couteaux de l'eau, les éponger avec du papier absorbant

Dans une sauteuse ou une poêle à poisson, chauffer l'huile et faire revenir les couteaux jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent

Rajouter les salicornes pour les réchauffer quelques minutes

Arroser d'un jus de citron

Saupoudrer de persillade et servir aussitôt



Pour cette recette, prévoyez 2 à 3 heures en avance pour bien nettoyer les couteaux car rien n’est plus désagréable que du sable sous
les dents

Pas de sel dans cette recette, les salicornes et les couteaux sont déjà salés

Recette à faire aussi sur une plancha

Pour le repas : radis +100 g de fromage blanc 0% (1pp-1sp) -couteaux aux salicornes (4pp-2spl) -100 g de riz basmati
cuit (3pp-3sp) -salade de fruits maison sans sucre ajouté (0pp-0sp).
Total : 8pp-6spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**