

NOIX DE SAINT JACQUES AU VERT

Lundi 29 Avril
2019

La pêche des saint jacques est finie mais je les achète directement en baie de Saint Brieux en pleine saison et je les congèle

Noix de saint

jacques au vert pour 2 personnes et 5pp-2spl par part

- 240 g de noix de saint jacques *
- 4 cœurs d'artichauts surgelés*
- 200 g de petits pois surgelés *
- 100 g de pois gourmands surgelés*
- 10g de beurre à 41%
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- 1jus de citron jaune
- 1 cuillerée à café de persillade

Cuire les cœurs d'artichauts dans de l'eau bouillante salée et citronnée pendant 7minutes dès la reprise de l'ébullition. Les égoutter

Cuire les petits pois et les pois gourmands à l'eau bouillante salée 2 minutes dès la reprise de l'ébullition . Les égoutter

Faire revenir tous les légumes dans une poêle antiadhésive huilée pendant 3minutes. Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade

Fondre le beurre dans une autre poêle et faire revenir les noix de saint jacques 2 minutes de chaque côté. Assaisonner

Servir ensemble



Surtout ne pas trop cuire les noix de saint jacques, elles deviendraient caoutchouteuses

Comme c'est la saison des légumes primeurs, remplacez le surgelé pour du frais si vous en trouvez : pois gourmands, petits pois

Pour le repas qui correspond à celui du lundi de Pâques : mousse d'avocat au chèvre frais (3pp-4sp-recette du 26 06 2017)

-noix de saint jacques au vert (5pp-2spl) -30 g de pain de seigle (2pp-2sp) -fraises (0pp-0sp).Total : 10 pp-8 spl

Très bon lundi à vous toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés

[\[u1\]](#)

[\[u2\]](#)