

# NOIX DE SAINT JACQUES AUX ARTICHAUTS SAUCE CITRON

Vendredi 13 Novembre 2020

*Pleine saison :*

Noix de saint jacques aux artichauts sauce citron pour 2 personnes et 8 sp vert □ - 7 spl□ -4 spv violet□ par part

-240 g de noix de saint jacques \*

-60 g de riz basmati cru complet \*

-4 cœurs d'artichauts surgelés\*

-ciboulette \*

-2 citrons jaunes bio \*

-100 g de crème à 4%

-10 g de beurre à 41%

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel et poivre blanc

-quelques fleurs de bourrache (facultatif)

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée et fonction du temps indiqué puis l'égoutter.*

*Mettre le riz cuit dans deux moules en silicone en tassant bien.*

*Cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée citronnée pendant 5 minutes. Les égoutter et les faire revenir dans une poêle anti-adhésive huilée à petit feu pendant 3 minutes.*

*Préparer la sauce : chauffer la crème à petit feu et rajouter le jus du citron. Assaisonner.*

*Fondre le beurre dans une autre poêle et faire revenir les noix de saint jacques recto verso 2 minutes en tout. Assaisonner.*

*Réchauffer le riz aux micro -ondes 1minute 30 et le démouler sur chaque assiette. Rajouter les fonds d'artichauts, les noix de saint jacques.*

*Verser la sauce dans deux petites verrines en rajoutant de la ciboulette émincée.*

*Décorer de fleurs de bourrache*

*Servir aussitôt*



*Les noix de saint jacques doivent cuire rapidement sinon elles deviennent caoutchouteuses.*

*Sur la photo de mon plat, c'est du riz basmati non complet mais c'est l'assiette de mon mari qui n'aime pas le riz complet ce qui n'est pas mon cas.*

*Pour le repas : radis roses et truite fumée avec 1 wasa léger (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -noix de saint jacques aux artichauts sauce citron (8 sp vert -7spl bleu -4 spv violet) -2 clémentines (0 sp). Total : 11 sp vert - 8spl bleu -5 spv violet*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**