

NOIX DE SAINT JACQUES AUX FÈVES ET PETITS POIS ET SA FLEUR DE COURGETTE

Dimanche 1 Janvier 2017

Bien que je vous donne cette recette avec une semaine de retard, elle a eu son petit succès le 25 décembre



Noix de Saint Jacques aux fèves et petits pois et sa fleur de courgette pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

-240 g de noix de saint jacques *

-2 fleurs de courgettes*

- 40 g de quinoa cru*
- 120 g de petits pois surgelés*
- 120 g de fèves surgelées*
- 2 cuillères à café d'huile
- 10 g de beurre à 41 %
- persil*
- sel poivre
- facultatif : feuilles de menthe

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter, le refroidir puis en farcir les fleurs de courgettes préalablement préparées en enlevant le pistil .Bien les fermer. Avec 1 c à c d'huile, huiler un plat allant au four et y déposer les 2 fleurs de courgettes .Enfourner 15 minutes à 180 ° (th 6)

Cuire les petits pois et les fèves à l'eau bouillante salée 3 minutes, les égoutter, les réserver.

Dans une grande poêle, fondre le beurre avec la deuxième cuillère d'huile et faire revenir les noix de saint jacques 1 minute de chaque côté. Assaisonner .Les ôter et les garder au chaud

Dans la même poêle réchauffer rapidement les petits pois et les fèves .Rectifier l'assaisonnement, servir avec les fleurs de courgettes, le tout saupoudré de persil ciselé

Décorer avec des feuilles de menthe.

Je trouve des fleurs de courgettes toute l'année à Grand Frais

Pour le repas du jour de l'an : champagne (3pp- 3 sp) –mini tomates + olives vertes (1pp- 1 sp)-50 g de saumon fumé aux poires (2pp- 2sp) –noix de saint jacques aux fèves et petits

pois et sa fleur de courgette (8pp- 7 sp) -75 ml de Chablis (2pp- 2 sp) –salade de fruits exotiques (0pp- 0 sp).Total : 16 pp- 15 sp

C'est une fois dans l'année et rattrapage le soir avec un diner à 5pp- 5 sp

Très bon dimanche