

# NOIX DE SAINT JACQUES AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Jeudi 24 Décembre 2020

*Sans se prendre la tête, un plat rapide pour un réveillon express !*

*Noix de saint jacques aux légumes du soleil pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ -5 spl bleu☐-5 spv violet☐ par part*

*-200 g de noix de saint jacques \**

*-200 g de légumes du soleil surgelés Thiriet \**

*-sel poivre blanc*

*Faire revenir dans une sauteuse, à feu vif, les légumes du soleil encore surgelés jusqu'à décongélation complète.*

*Rajouter les noix de saint jacques et les cuire recto verso 2 minutes.*

*Assaisonner.*

*Servir aussitôt.*



*Pas besoin de rajouter de l'huile, les légumes du soleil (courgettes, aubergines, poivrons) ont déjà été compotés dans de l'huile d'olive.*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□) -noix de saint jacques aux légumes du soleil (6 sp vert □-5 spl bleu□ -5 spv violet□) -100 g de boulgour complet cuit (3 sp vert□ -3 sp bleu□ -0 spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□ -0 spv violet□). Total :10 sp vert□ -9 spl bleu□-5 spv violet□*

*Ce soir, c'est le réveillon de Noël et je vous souhaite de belles fêtes si possibles en famille même restreinte, des moments heureux en cette période si triste.*

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

***Tous droits réservés***