NOIX DE SAINT JACQUES CRÈME Clémentine

Mercredi 20 Novembre 2019

C’est la pleine saison :

Noix de saint jacques crème clémentine pour 2 personnes et 8sp-6spl-3 spv par part

-200 g de noix de saint jacques *

-2 clémentines *

-60 g de spaghettis complets crus *

-75 g de crème 4%

-1 cuillerée à café de miel d’oranger

-sel poivre blanc

-2 cuillerées à café d’huile

-ciboulette *

Presser les clémentines et récupérer le jus

Verser le dans la crème avec le miel, bien remuer et chauffer à petit feu quelques minutes.

Cuire les pâtes à l’eau bouillante salée 9 minutes, les égoutter et les rajouter à la crème clémentine

Faire revenir les noix de saint jacques assaisonnées dans une poêle huilée très chaude 1 minute recto verso

Répartir les pâtes dans 2 assiettes et déposer les noix de saint jacques dessus

Saupoudrer de ciboulette

Servir aussitôt

Rien ne vaut les noix de saint jacques fraiches mais vous pouvez utiliser des noix surgelées décongelées préalablement dans un mélange
eau lait.

C’est une recette salée sucrée, j’ai seulement rajouté une toute petite pincée de sel dans ma sauce pour relever le goût sucré mais ce
n’est pas obligatoire

Pour le repas :
potage de légumes (0 sp) -noix de saint jacques crème clémentine (8 sp -6spl -3spl -1 yaourt chèvre 0% (1sp-0spl-0spv. Total :9sp -6spl -3spv

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés