

NOIX DE SAINT JACQUES ET BOUDIN BLANC SUR LIT DE LENTILLES

Lundi 01 Janvier 2018

Pour commencer une nouvelle année, une recette que j'aime beaucoup

Noix de saint jacques et boudin blanc sur lit de lentilles pour 2 personnes et 9pp-6 sp par part

- 200 g de lentilles cuites *
- 200 g de noix de saint jacques sans corail*
- 120 g de boudin blanc aux saint jacques
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre blanc
- persil

Réchauffer à feu doux les lentilles

Fondre 1 cuillerée à café de beurre dans 2 poêles antiadhésives et faire revenir dans une ,le boudin coupé en tranches recto verso et dans l'autre ,les noix de saint jacques 2 minutes de chaque côté .Assaisonner

Dans 2 assiettes creuses, déposer au fond les lentilles et disposer dessus les saint jacques et le boudin blanc en les alternant

Saupoudrer de persil ciselé et servir aussitôt

C'est une recette rapide surtout si vous prenez des lentilles déjà cuites que je trouve plus fondantes que celles que je

prépare moi-même 25 minutes à l'eau frémissante non salée

Pour le repas : avocat crabe citron (3pp- 3 sp) –noix de saint jacques boudin blanc sur lit de lentilles (9pp- 6 sp) –mousse clémentines (2pp- 3 sp –recette du 26 11 2017). Total : 14 pp- 12 sp _

Très bonne journée à toutes et tous et tous mes vœux de bonheur, de réussite et de joie

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés