

NOIX DE SAINT JACQUES ET SA PURÉE DE CÉLERI AU CERFEUIL

Dimanche 22 Janvier 2017

Toujours aussi friande de Saint Jacques !



Noix de saint Jacques et sa purée de céleri au cerfeuil pour 2 personnes et 4pp – 4 sp vert-3 spl bleu – 3 spv violet par part

- 240 g de noix de Saint Jacques *
- 400 g de purée de céleri surgelée*
- 20 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à soupe de lait écrémé en poudre *
- 1 cuillerée à café de cerfeuil ciselé *
- 1 pointe de muscade
- sel poivre

Préparer la purée selon la notice et rajouter 1 c à s de lait écrémé en poudre .Assaisonner : sel poivre muscade

Faire revenir les noix de saint Jacques dans une poêle avec le beurre : 2 minutes de chaque côté. Assaisonner.

Servir la purée moulée dans un emporte-pièce et les noix autour

Saupoudrer de cerfeuil

Je ne m'ennuie plus à peler le céleri –rave. En surgelé, nature, c'est un gain de temps

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – noix de Saint Jacques et sa purée de céleri au cerfeuil (4pp- 3 sp -2spl) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp-0spl)-1 part de tarte Florian pomme noisette (4pp- 3 sp) .Total : 10pp- 10 sp-7spl

Très bon dimanche