

NOIX DE SAINT JACQUES RIZ ANANAS

Samedi 10 Mars 2018

Je suis une inconditionnelle des produits de la mer et un faible pour les Saint Jacques

Noix de Saint Jacques riz ananas pour 2 personnes et 7pp-7 sp-5 spl- 1 spv par part

- 200 g de noix de saint jacques*
- 80 g de riz basmati complet cru
- 120 g de d'ananas frais *
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café d'épices thaïe
- persil
- sel poivre blanc

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes, l'égoutter et le mélanger à l'ananas coupé en petits dés et aux épices. Réserver au chaud

Dans une poêle antiadhésive, fondre le beurre et faire revenir les noix de saint jacques 2 minutes de chaque côté. Assaisonner et saupoudrer de persil ciselé

Tasser le riz dans 2 emporte-pièces, les ôter et poser les noix de saint jacques à côté



Pas d'ananas frais : avoir du surgelé sous la main, ça dépanne
Recette aussi à faire avec des pétoncles, recette moins onéreuse

Pour le repas : soupe de poissons (2pp- 1 sp-0spl) -noix de saint jacques riz ananas (7pp- 5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 6spl

Excellent début de week-end à toutes et tous

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

Tous droits réservés