

NOIX DE SAINT JACQUES SUR PURÉE DE TOPINAMBOURS

Vendredi 12 Février 2021

Un grand merci à Cyril Lignac pour ses bons conseils radiophoniques

Noix de saint jacques sur purée de topinambours pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ -6 spl bleu☐ -2 spv ☐ par part

*-240 g de noix de saint jacques **

-250 g de topinambours

*-150 ml de lait écrémé**

-10 g de beurre à 41%

-sel poivre blanc

*-1 citron jaune bio**

*-coriandre**

Peler les topinambours, les couper en petits dés et les cuire à petit feu dans le lait jusqu'à absorption presque complète du lait. Il faut compter 20 à 30 minutes.

Les écraser en purée.

Rajouter le zeste du citron, bien mélanger. Assaisonner.

Garder au chaud.

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les noix de saint jacques assaisonnées 1 à 2 minutes de chaque côté suivant l'épaisseur de la noix.

Déposer au centre des assiettes la purée de topinambours et

déposer autour les noix de saint jacques.

Saupoudrer de coriandre émincée.

Servir sans attendre.



Cette recette inspirée par le cuisinier Cyril Lignac est très fine et mérite sa place sur une table festive.

Pour le repas : concombre à la russe (3 sp vert ☐ – 1 spl bleu ☐ – 1 spv violet ☐ -recette du 25 07 2018) – noix de saint jacques sur purée de topinambours (8 sp vert ☐ -6 spl bleu ☐ -2 spv violet ☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐ -1 sp bleu ☐ -0 spv violet ☐). Total :12 sp vert ☐8 spl bleu ☐ -3 spv violet ☐

Les fruits en dehors des repas : un dans la matinée, un à 16 h

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés