

PÉTONCLES CHAMPIGNONS

RIZ

QUINOA

Mercredi 3 août 2016



Toujours à l'affut de nouveautés culinaires, j'ai déniché des mariages de féculents tout prêts

Pétoncles riz quinoa champignons pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 200g de pétoncles*
- 60 g de riz quinoa crus*
- 200g de champignons de Paris*
- 2 cuillerées à café d'huile
- 10 g de beurre à 41%
- 1 cuillerée à café de persillade*
- 1 cuillerée à café de persil*
- sel poivre

Cuire le riz quinoa selon la notice (10 minutes) dans 1 volume et demi d'eau salée, l'égoutter. Réserver.

Faire revenir les champignons coupés en fines lamelles dans l'huile .Assaisonner et saupoudrer de persillade. Rajouter le riz quinoa et bien mélanger.

Cuire rapidement les noix de pétoncles dans une poêle antiadhésive avec le beurre (2 minutes).Assaisonner.

Mouler le quinoa riz champignons dans un emporte-pièce et

disposer les pétoncles autour. Saupoudrer de persil.

Comme il me restait 1 noix de saint jacques surgelée, je l'ai rajoutée et posée sur le riz quinoa.

L'emporte-pièce n'est pas nécessaire mais il permet une jolie présentation et quand un plat arrive sur la table, la vue est sollicitée en premier puis l'odorat et enfin le goût.

A noter que si vous faites revenir vos champignons à petit feu sur une feuille de cuisson et à couvert , vous pouvez supprimer l'huile et compter 6 pp- 6 sp.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0pp-0sp)-pétoncles riz quinoa champignons (7 pp- 7 sp) -1 flan maison (2 pp- 2 sp).Total : 9pp- 9 sp

Excellent mercredi