

SAINT JACQUES AUX FRUITS DE LA PASSION ET ORANGES

Vendredi 06 Avril 2018

Chaque fois que je vais dans une région ou un pays, je fais le plein de livres de cuisine et la bibliothèque est bien fournie. Je ne peux m'empêcher de revisiter et compléter les recettes pour les alléger et les équilibrer le mieux possible

J'ai flashé dans la revue « Bretons en cuisine » sur celle-là :

Noix de saint jacques aux fruits de la passion et oranges pour 2 personnes et 6pp- 5 spl par part

- 240 g de noix de saint jacques*
- 60 g de riz complet cru*
- 2 fruits de la passion*
- 2 oranges non traitées*
- 3 endives*
- 10 g de beurre à 41 %
- 1/2 cuillerée à café de curcuma en poudre
- 5 g d'oranges confites
- 1 stick de sucralose
- cerfeuil ou persil
- sel poivre blanc

Nettoyer les endives, couper la base et les détailler en lanières dans le sens de la longueur

Couper les fruits de la passion en deux, récupérer la pulpe et le jus à passer au chinois pour ôter les petites graines

Prélever les zestes des oranges puis les presser. Mélanger le jus obtenu avec celui des fruits de la passion

Faire bouillir les zestes 2 minutes pour enlever l'amertume, les égoutter, les laisser refroidir puis les mixer avec les oranges confites

Dans une sauteuse antiadhésive, compoter à feu doux les endives avec le jus des fruits, le curcuma et 1 stick de sucralose pendant une vingtaine de minutes

Cuire le riz selon la notice, l'égoutter et le mélanger aux zestes et oranges confites. Garder au chaud

Dans une poêle, fondre le beurre et cuire les saint jacques recto verso 2 minutes. Assaisonner

Dans chaque assiette, poser les noix de saint jacques et la compotée d'endives. Tasser le riz dans deux emporte-pièces et démouler. Saupoudrer de cerfeuil ou de persil



Vous pouvez remplacer le riz complet par du riz sauvage ou basmati (IG correct)

Vous pouvez préparer cette recette en avance : tasser le riz dans des ramequins allant aux micro-ondes et les démouler au moment de servir et réchauffer la compotée d'endives Seules, les noix de saint jacques doivent être cuites au dernier moment

A classer dans les recettes de fête

Pour le repas : coleslaw (2pp-3 sp-recette du 13 05 2017) - noix de saint jacques aux fruits de la passion et oranges (6pp- 5 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total: 9pp-8spl

Très bon vendredi, le soleil semble au rendez-vous

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

Tous droits réservés