

# SALADE DE SARRASIN AUX ÉCLATS DE SAINT JACQUES

Mardi 13 Juillet 2021

*Très rassasiant :*

Salade de sarrasin aux éclats de saint jacques pour 2 personnes et 6 sp vert □ -5 spl bleu□ -2 spv violet□ par part

-60 g de sarrasin cru en grains

-160 g de noix de saint jacques\*

-160 g de haricots verts frais\*

-160 g de bouquets de chou-fleur\*

-10 g de beurre à 41%

-4 cuillères à café de vinaigrette allégée Puget

-sel poivre blanc

-ciboulette\*

*Rincer le sarrasin et le cuire selon la notice.*

*Cuire séparément les haricots verts équeutés et les bouquets de chou-fleur 4 minutes à la vapeur (cocotte-minute).*

*Mettre équitablement dans deux assiettes les haricots verts et les bouquets de chou-fleur assaisonnés (sel poivre) et égrainer le sarrasin préalablement égoutté dessus. Mélanger.*

*Saupoudrer de ciboulette ciselée.*

*Avec un couteau bien aiguisé, émincer les noix de saint jacques en tranches fines.*

Fondre le beurre dans une poêle et snacker rapidement les tranches de saint jacques, juste un aller-retour. Les assaisonner.

Les rajouter à la salade et servir.



Indice glycémique bas pour cette recette bien copieuse.

Pour trancher les noix de saint jacques sans problème , les mettre 1 heure au congélateur.

Pour le repas du soir : salade de sarrasin aux éclats de saint jacques (6 sp vert □-5 spl bleu □-2 spv violet □) -120 g de skyr 0% à la cannelle (2 sp vert □-0 spl bleu □-0 spv violet □).  
Total : 8 sp vert □-5 spl bleu □-2 spv violet □

Très bonne journée à toutes et tous

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**