

NOIX DE SAINT JACQUES AUX ARTICHAUTS SAUCE CITRON

Vendredi 13 Novembre 2020

Pleine saison :

Noix de saint jacques aux artichauts sauce citron pour 2 personnes et 8 sp vert □ - 7 spl □ -4 spv violet □ par part

-240 g de noix de saint jacques *

-60 g de riz basmati cru complet *

-4 cœurs d'artichauts surgelés*

-ciboulette *

-2 citrons jaunes bio *

-100 g de crème à 4%

-10 g de beurre à 41%

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel et poivre blanc

-quelques fleurs de bourrache (facultatif)

Cuire le riz à l'eau bouillante salée et fonction du temps indiqué puis l'égoutter.

Mettre le riz cuit dans deux moules en silicone en tassant bien.

Cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée citronnée pendant 5 minutes. Les égoutter et les faire revenir dans une poêle anti-adhésive huilée à petit feu pendant 3 minutes.

Préparer la sauce : chauffer la crème à petit feu et rajouter le jus du citron. Assaisonner.

Fondre le beurre dans une autre poêle et faire revenir les noix de saint jacques recto verso 2 minutes en tout. Assaisonner.

Réchauffer le riz aux micro -ondes 1minute 30 et le démouler sur chaque assiette. Rajouter les fonds d'artichauts, les noix de saint jacques.

Verser la sauce dans deux petites verrines en rajoutant de la ciboulette émincée.

Décorer de fleurs de bourrache

Servir aussitôt



Les noix de saint jacques doivent cuire rapidement sinon elles deviennent caoutchouteuses.

Sur la photo de mon plat, c'est du riz basmati non complet mais c'est l'assiette de mon mari qui n'aime pas le riz complet ce qui n'est pas mon cas.

Pour le repas : radis roses et truite fumée avec 1 wasa léger (3 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -noix de saint jacques aux artichauts sauce citron (8 sp vert -7spl bleu -4 spv violet) -2 clémentines (0 sp). Total : 11 sp vert - 8spl bleu -5 spv violet

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés