

# NOIX DE SAINT JACQUES ANANAS RIZ

**Samedi 10 Mars 2018**

Je suis une inconditionnelle des produits de la mer et un faible pour les Saint Jacques

**Noix de Saint Jacques ananas riz pour 2 personnes et 7pp- 5 spl par part**

- 200 g de noix de saint jacques\*
- 80 g de riz basmati cru
- 120 g de d'ananas frais \*
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café d'épices thaïe
- persil
- sel poivre blanc

Cuire le riz à l'eau bouillante salée 11 minutes, l'égoutter et le mélanger à l'ananas coupé en petits dés et aux épices. Réserver au chaud

Dans une poêle antiadhésive, fondre le beurre et faire revenir les noix de saint jacques 2 minutes de chaque côté. Assaisonner et saupoudrer de persil ciselé

Tasser le riz dans 2 emporte-pièces, les ôter et poser les noix de saint jacques à côté



Pas d'ananas frais : avoir du surgelé sous la main, ça dépanne  
Recette aussi à faire avec des pétoncles, recette moins onéreuse

Pour le repas : soupe de poissons (2pp- 1 sp-0spl) -noix de saint jacques riz ananas (7pp- 5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 6spl

Excellent début de week-end à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**