

# POÊLÉE DE PÉTONCLES A L'ORGE PERLE

*Vendredi 06 octobre 2023*

*Une assiette terre mer :*

***Poêlée de pétoncles à l'orge perlé pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp □ par part***

*-180 g de noix de pétoncles \* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g d'orge perlé cru : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□*

*-240 g de brunoise méditerranéenne surgelée Thiriet\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-2 cuillerées à café de persillade\**

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire l'orge perlé en suivant bien la notice du paquet : dans 4 fois son volume d'eau froide salée à porter à ébullition et pendant 45 minutes en général.*

*Faire revenir la brunoise méditerranéenne surgelée dans une sauteuse avec 1 c à c d'huile pendant 10 bonnes minutes en remuant régulièrement. Assaisonner et rajouter l'orge perlé. Bien mélanger et garder au chaud.*

*Dans une poêle à fond épais, fondre le beurre et faire revenir rapidement les pétoncles assaisonnés : 2 minutes d'un côté sur le feu et 1 minute de l'autre hors feu.*

*Répartir la préparation orge perlé brunoise dans 2 assiettes et déposer les pétoncles dessus.*

*Saupoudrer de persillade et servir bien chaud.*



*L'indice glycémique de cette recette est moyen (60 pour l'orge perlé).*

*Comme le temps de cuisson de l'orge perlé est assez long, j'en prépare plus que je congèle par portion de 100 g.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse aux crevettes (1 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □) – poêlée de pétoncles à l'orge perlé (6 sp vert □ – 5 spl bleu □ – 5 spv violet □ – 5 psp □) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □) – 10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet □□□ – 3 psp □). Total : 11 sp vert □ – 9 spl bleu □ – 8 spv violet □ – 8 psp □*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés.*