

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.