

COQUILLES DE PÉTONCLES AUX POIREAUX

Mardi 26 septembre 2023

Pour une entrée :

Coquilles de pétoncles aux poireaux pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp □ par part

*-100 g de noix de pétoncles crues * : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 blancs de poireaux * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-20 g de beurre à 41% : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-2 petites cuillerées à café de chapelure : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

*-1 citron non traité * : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

Nettoyer les blancs de poireaux et les détailler en rondelles assez fines.

Fondre 10 g de beurre dans une poêle et faire revenir les rondelles de poireaux pendant une quinzaine de minutes et à petit feu. Assaisonner : sel poivre. Laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer légèrement les coquilles et les garnir de la fondue de poireaux.

Poser les noix de pétoncles légèrement assaisonnées dessus en les enfonçant légèrement.

Saupoudrer de zeste de citron et de chapelure.

Éparpiller le restant de beurre sur chaque coquille.



Enfourner 15 à 20 minutes et 2 minutes sous le gril. Servir aussitôt.



A servir en entrée car c'est un peu léger pour un plat principal.

Surtout ne confondez pas noix de pétoncles et noix de saint jacques, ces dernières sont beaucoup plus grosses et surtout plus chères.

Pour le repas : coquille de pétoncles aux poireaux (4 sp vert □ - 3 spl bleu□ - 3 spv violet□ - 3 psp□) - 100 g d'omble chevalier en papillote avec fenouil et pointe de vin blanc (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 100 g de pommes de terre en robe des champs (2 sp vert □ - 2 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 3 psp□) - compote de fraises à la ricotta (3 sp vert bleu violet□□□ - 3 psp□- recette du 23 05 2021). Total : 11sp vert □ - 8 spl bleu□ - 6 spv violet□ - 9 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés