



NOIX DE SAINT-JACQUES POÊLÉES AUX LÉGUMES

POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 24 noix de Saint-Jacques
- ½ citron
- 1 càs d'huile d'olive
- 4 blancs de poireaux
- 20 g de beurre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Laver et émincer les blancs de poireaux.
Faire revenir les poireaux dans une sauteuse avec un peu de beurre.
2. Saler légèrement. Cuire à découvert environ 10 min, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Dans une autre poêle avec un filet d'huile d'olive, faire revenir les noix de Saint-Jacques à feu vif en remuant.
4. Quand elles commencent à prendre une teinte dorée, baisser le feu et ajouter une pincée de sel et le jus d'½ citron.
5. Cuire à nouveau durant quelques minutes sur feu doux, jusqu'à ce que les Saint-Jacques soient caramélisées.
6. Disposer les légumes dans les assiettes.
Ajouter les Saint-Jacques et saupoudrer de poivre en grains ou de baies roses.

Valeurs nutritionnelles - pour 1 personne

125 Kcal - 13 g de protéines - 4 g de lipides - 8 g de glucides - 2 g de fibres - 0,8 g de sel