



Phase: D'attaque

Type : Plats

Recette : Saint-Jacques en papillote

Calorie
191 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 140 g de noix de Saint-Jacques
- 1 poireau nouveau ou 1 blanc de poireau
- le jus d'1 citron • cerfeuil
- 1 c. à café de baies roses concassées
- sel, poivre

Préparation

Préparation:

1. Vous pouvez réaliser cette recette à la plancha.
2. Lavez et émincez le poireau. Faites-le cuire à l'eau ou à la vapeur à feu doux et à couvert pendant 10 min en remuant souvent. Salez et poivrez.
3. Découpez 1 feuille de papier sulfurisé.
4. Répartissez les poireaux au centre du papier puis posez les noix de Saint-Jacques.
5. Salez et parsemez de baies roses et de cerfeuil.
6. Arrosez avec le jus de citron.
7. Fermez le papier sulfurisé en papillote : vous pouvez utiliser une pique en bois.
8. Posez la papillote dans le panier d'un cuit-vapeur, et placez-la dans une casserole adaptée remplie d'eau chaude.
9. Couvrez et laissez cuire pendant 20 min.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire