



## SAINT-JACQUES AUX BLANCS DE POIREAUX

 15 minutes 25 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 240 grammes de coquille Saint-Jacques, noix, crue
- 300 grammes de blancs de poireaux
- cerfeuil, frais
- le zeste d'un citron vert
- 12,5 cl de bourgogne aligoté
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [96 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les blancs de poireaux, coupez-les en rondelles. Mettez-les dans un plat avec le vin, du sel et du poivre. Faites cuire 5 minutes au four à micro-ondes.
- 2° Lavez les noix de Saint-Jacques, retirez le corail et coupez les noix en deux dans l'épaisseur. Disposez-les sur les poireaux, ajoutez la crème. Glissez le plat au four à micro-ondes et faites cuire 3 minutes, puissance maximale. Parsemez de cerfeuil et de zeste de citron avant de servir.
- 3° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [397 g]	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	294 kcal	15 %
PROTÉINES	6 g	25 g	50 %
GLUCIDES	3 g	12 g	4 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	26 %
SODIUM	51 mg	203 mg	8 %