



SAINT JACQUES, FONDUE DE POIREAUX ET RIZ

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 16 unités petites de coquille Saint-Jacques, noix et corail, crue [160 g]
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru [95 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 3 unités grandes de poireau, cru [1080 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Prélever le zeste des citrons et en presser un sur deux. Mettre le jus et les zestes dans un saladier avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Faire mariner les noix de Saint-Jacques dans ce mélange pendant 15 min.
- 2° Pendant ce temps, préparer l'accompagnement. Ôter le vert des poireaux et ne garder que le blanc. Laver et émincer finement. Hacher l'ail. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire dorer l'ail. Ajouter les poireaux et les faire revenir sur feu moyen pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler et poivrer.
- 3° Enfiler les noix de Saint-Jacques sur des petites piques à brochette. Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu vif. Faire saisir les noix de Saint-Jacques environ 1 min de chaque côté. Dresser la fondue de poireaux à l'aide d'un emporte-pièce et déposer une brochette au-dessus. Servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (320 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	301 kcal	15 %
PROTÉINES	4 g	14 g	28 %
GLUCIDES	16 g	50 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	35 mg	110 mg	5 %