



NOIX DE SAINT JACQUES À LA CRÈME DE CHORIZO

Profitez d'une entrée de fête pour vos repas de fin d'année.

 20 minutes 30 minutes 3 portions

INGRÉDIENTS

- 6 à 8 de noix de saint-jacques (150 g)
- 50g de chorizo
- 25cl de crème fraîche
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 cuillère à café de beurre doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez les noix de St Jacques: enlevez le corail s'il y en a et rincez les à l'eau froide. Déposez les St Jacques sur un papier absorbants humides et laissez les au frais jusqu'à la cuisson.
- 2° Pour la crème de chorizo, faites revenir environ 12 tranches de chorizo dans une poêle anti-adhésive. Quand le chorizo commence à rendre de l'huile, mettez la crème et une pincée de piment d'espelette et laissez mijoter à feu doux. Une fois que la crème à épaissis, retirez les chorizo et réservez la crème au chaud.
- 3° Quelques minutes avant de passer à table, faites fondre une noix de beurre dans une poêle, et faites dorer les St Jacques de chaque coté sans qu'elles prennent trop de couleurs.
- 4° Quelques minutes avant de passer à table,
- 5° Dressez vos assiettes: mettez les noix de St Jacques, avec la crème au dessus et une tranches de chorizo.
- 6° Dressez vos assiettes: mettez les noix de St Jacques, avec la crème au dessus et une tranches de chorizo.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	246 kcal	376 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	14 g	28 %
GLUCIDES	3 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	22 g	34 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	13 g	21 g	103 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	260 mg	398 mg	17 %