

Salade tiède aux coquilles St Jacques

Nombre de personnes: 1

Difficulté: facile

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

6-8 coquilles St Jacques (avec ou sans corail)

1 poignée de salade verte au choix

2 "nids" de tagliatelles

quelques tomates-cerise

sel, poivre

huile olive, vinaigre de framboises

ail haché

Préparation

1. Préparer une vinaigrette avec l'huile (1càs), le vinagre (2càs), sel, poivre, un peu d'ail haché
2. Découper les tomates-cerise en deux et les faire mariner dans la vinaigrette. Ajouter ensuite la salade verte et mélanger le tout.
3. Faire dorer les coquilles à la poêle dans un minimum de matière grasse (3 minutes de chaque côté) et assaisonner avec sel et poivre.
4. Faire cuire les pâtes selon les instructions données sur le paquet .
5. Dressage de l'assiette: répartir la salade sur l'assiette, ajouter les pâtes un peu refroidies et déposer les coquilles par dessus. S'il reste un peu de vinaigrette, la répartir sur les coquilles encore chaudes ou ajouter un peu d'aceto balsamico.

Remarque-conseil

Plat qui ne nécessite pas d'autre accompagnement, puisque nous avons une source de glucides (pâtes), des protéines (coquilles), des lipides (huile), ainsi que des vitamines et sels minéraux (salade et tomates)

Valeurs nutritionnelles par personne

kcal: 463

Protéines (g): 32.5

Lipides (g): 16

Glucides (g): 47.3

Recette publiée sur www.dietetique.lu le 09/05/2006

© dietetique.lu