

## Noix de Saint-Jacques sur lit de poireaux et sa chips de parmesan

### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 blanc de poireaux et demi
- 2 càs de crème – 4% de MG
- ¼ d'oignon, ciboulette, sel et poivre
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de parmesan
- 2 à 3 noix de Saint-Jacques
- 1 càc d'huile de sésame ou olive (= 5 grammes)
- Quelques œufs de truite pour la décoration.



### Recette :

- 1/ Couper les blancs de poireaux finement.
- 2/ Faire revenir les oignons dans 2 càs d'eau.
- 3/ Verser les poireaux et la ciboulette . Saler, poivrer et laisser cuire à couvert, à feu doux 15 minutes.
- 4/ Découvrir et ajouter 2 càs de crème ainsi que la moutarde.
- 5/ Laisser revenir doucement à découvert.
- 6/ Faire revenir et dorer les noix de Saint-Jacques dans 5g d'huile. (cuisson 5 minutes)
- 7/ Réaliser la chips de parmesan. Prendre une poêle anti-adhésive. Faire chauffer sur feu vif, placer au centre un emporte-pièces et y tapisser le parmesan. Laisser cuire là 2 minutes.
- 8/ Retirer du feu et laisser refroidir 1 à 2 minutes. Démouler délicatement.
- 9/ Réaliser le montage.

**Recette vidéo** sur  [dietandcoach](#) Sophie DAREY diététicienne

Bonne dégustation !!!! 