

Noix de Saint jacques aux épices et crème de coco

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 602.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.119

Les ingrédients

- 16.0 u Noix de St Jacques
- 1.0 cc Curry
- 0.5 cc Gingembre
- 40.0 cl Crème de coco
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Echalote

Cuisson

Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive et faites y dorer les noix de saint jacques de chaque côté: 2 minutes maximum. Puis réservez.

Dans le même wok, faites revenir l'échalote épluchée et hachée finement. Ajoutez les épices, mélangez bien et laissez cuire pendant 3 minutes

Versez la crème de coco, laissez épaissir sans couvrir. Puis rajoutez les noix de saint jacques quelques minutes pour qu'elles se réchauffent.

Présentation

A proposer avec du riz blanc.