



LA RECETTE DU MOIS

Noix de pétoncles aux épinards

Ingrédients : (pour 2 pers)

- 6 grosses noix de pétoncles (360 g)
- 6 tasses (100 g) de jeunes pousses d'épinards
- 1,5 c.à soupe (20 g) de margarine
- 1/2 c.à soupe de citron pressé
- 1 c.à café (3 g) de pignons
- 1 pincée de sel
- Poivre



Préparation :

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Bien laver et égoutter les épinards. Rincer et bien sécher les pétoncles. Saler et poivrer. Chauffer la moitié de la margarine dans un poêlon à feu moyen.

(Il est important de choisir un poêlon assez grand pour ne pas y entasser les pétoncles, afin d'éviter qu'un excès d'eau ne les empêche de brunir. Si nécessaire, on peut cuire seulement quelques pétoncles à la fois et les réserver au chaud au fur et à mesure qu'ils sont prêts). Ajouter les pétoncles et les faire sauter rapidement, 2 min par côté (Attention: ils durcissent et s'assèchent lorsque trop cuits).

Réserver sur une assiette chaude au four. Éliminer le jus de cuisson. Remettre le poêlon sur le feu et y fondre le restant de la margarine à feu vif, en grattant bien le fond à l'aide d'une cuillère en bois. Y faire revenir les épinards, en brassant, 2-3 min jusqu'à ce qu'ils flétrissent. Saler et poivrer. Ajouter les pignons et arroser de jus de citron. Disposer les épinards sur les assiettes de service chaudes. Placer les pétoncles sur les épinards et servir.

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com