Noix de Saint-Jacques, épinards et huile de sésame

PRINTEMPS POISSON RAPIDE PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **3 min**

Ingrédients
Pour 1 personne

- 5 noix de Saint-Jacques (pied retiré)
- 1 cébette
- 20 gr d’épinards
- 1 c. à c. d’huile de sésame
- 1 c. à c. d’huile d’olive
- 1 c. à c. de tamari
- QS gomasio

1. Laissez les noix de Saint-Jacques revenir à température ambiante. Lavez et parez les épinards et la cébette. Taillez-la en tronçons.
2. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau. Pendant que l'eau chauffe, préparez la sauce en mélangeant les huiles et le tamari.
3. Quand l'eau bout, mettez les noix de Saint-Jacques et les cébettes dans le tamis et cuisez, couvercle fermé, pendant 1 minute.
4. Réservez au chaud dans la soupière ou une assiette creuse recouverte d'un couvercle.
5. Cuisez alors les épinards pendant 30 secondes, et dressez l'assiette rapidement, et versez la sauce par-dessus, saupoudrez d'un peu de gomasio.

Un plat tout en délicatesse, d'une rapidité confondante, à faire et à refaire ! Pour ce qui concerne le corail, je le conserve au fur et à mesure au congélateur pour en faire une crème corail quand j'en ai assez à ma disposition

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte