

# Recette de cuisine: consommé de noix de saint-jacques sur lit de poireaux

**Le site du Docteur Lydie VIAL**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/lydie-vial](http://www.docvadis.fr/lydie-vial)



Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Chaque repas doit apporter sa ration de lipides, glucides et protéines**

Noix de St-Jacques

□

## **Pour 4 personnes**

- 12 noix de coquilles Saint-Jacques
- 1 l d'eau
- 2 bouillons cubes de légumes
- 1 carotte
- 4 poireaux
- 1 cuillerée à café de paprika
- 2 cuillerées à café de coriandre
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 10 cl de crème fraîche liquide à 15 % de MG
- Sel et poivre

## **Réalisation**

Faites bouillir l'eau. Ajoutez ensuite les bouillons cubes, le paprika, la coriandre, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez.

Epluchez et lavez la carotte et les poireaux, coupez-les en petits morceaux et incorporez-les au bouillon.

Laissez cuire 20 minutes.

Plongez dans le bouillon les noix de Saint-Jacques et laissez poursuivre la cuisson 4 minutes.

Hors du feu, incorporez la crème fraîche. Mélangez et servez chaud.

#### Valeurs nutritionnelles par personne

Protides : 9 g Lipides : 4 g Glucides : 5 g Calories : 92 cal