

# Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux



**Fiche cookeo diététique Saint Jacques aux poireaux**

**165 CALORIES 4 PP 4 SP**

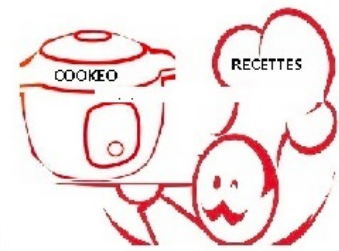


## Saint Jacques aux poireaux

165 CAL

4 SP

4 PP



### Ingrédients pour 4 personnes

300 grammes de noix de Saint-Jacques

1 verre de vin blanc

Poivre

3 blancs de poireaux

100 grammes d'oignons congelés

1 échalote

Persil

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Huile d'olive

Curry



### Préparation pour ces poireaux

#### Position dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites dorer les oignons et les morceaux d'échalote.

Faites revenir ensuite les noix de Saint-Jacques

Ajouter des morceaux de poireaux dans la cuve

Versez le verre de vin blanc puis recouvrez les ingrédients avec de l'eau. Poivrez et ajoutez du curry

#### Fonction cuisson rapide 10 minutes

Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le persil. Mélangez, servez soit immédiatement soit vous mettez votre appareil en maintien au chaud