Noix de Saint Jacques et moules à la plancha



Amateurs de bons plats et de recettes faciles à réaliser, vous êtes à la bonne adresse. De plus cette recette est légère quoi demander de mieux.

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques avec corail congelées

200 g de moules décortiquées congelées

2 échalotes

1 citron

1 verre de vin blanc

Poivre

Sel

Préparation de ces moules et noix de Saint Jacques

Epluchez et coupez les échalotes .Préparez un bouillon avec le vin blanc, l’huile d’olive, le jus d’un citron que vous avez pressé, le sel et le poivre.

Faites chauffer votre plancha huilez la .Faites dorer les morceaux d’échalotes. Réservez les échalotes dans la préparation.

Faites ensuite cuire les moules pendant 2 ou 3 mn .Puis ajoutez les Noix de Saint Jacques avec les moules .Laissez cuire 2 mn puis versez la préparation sur les moules et les Saint Jacques. Servez chaud avec un légume de votre choix.