

# Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans



## Noix Saint Jacques weight watchers express cookeo ou sans

**185 CALORIES 5 PP 3 SP**

La version originale weight watchers propose de flamber les Noix de Saint Jacques au cognac avant de mettre la crème fraîche pour ma part j'ai laissé tomber cette idée pour la version cookeo .

### **Ingrédients pour 4 personnes pour cookeo**

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d'ail

Persil

Sel

Poivre

### **Préparation au cookeo**

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l'épaisseur .

Hachez l'ail et le persil.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face .

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter en fonction dorer 3 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud

### **Ingrédients préparation sans cookeo**

600 g de noix de Saint Jacques

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100 g de crème fraîche

1 gousse d'ail

Persil

Sel

Poivre

6 cuillères à café de cognac

### **Préparation sans cookeo**

Epongez les noix de Saint Jacques sur du papier absorbant. Si les noix de Saint Jacques sont épaisses coupez les dans le sens de l'épaisseur

Hachez l'ail et le persil.

Versez l'huile d'olive dans une pêle . Faites cuire les Saint Jacques 2 à 3 mn sur chaque face à feu vif

Versez le cognac dans la pêle et faites flamber puis baissez le feu.

Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 mn . Salez ,poivrez .

Ajoutez le hachis ail persil. Mélangez et servez chaud