

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