

Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo IG 60



Gratin Saint Jacques poireaux au cookeo

465 calories IG 60

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de poireaux frais ou congelés

250 g de Noix de Saint Jacques

25 g de beurre

150 g de gruyère râpé

1 jaune d'œuf

40 g de farine ou maïzena

500 ml de lait

2 échalotes

200 ml d'eau

Ail semoule ou 1 gousse d'ail

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les échalotes et l'ail en morceaux.

Passez les poireaux sous l'eau et coupez-les en rondelles

Diluez dans un peu de lait la farine

Séparez le blanc du jaune d'œuf

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Déposez les rondelles de poireaux dans la cuve et versez 200 ml d'eau.

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les poireaux et réservez les dans un plat qui va au four.

Rincez et essuyez votre cuve, remplacez la dans le Cookeo.

Passez en mode dorer.

Déposez le beurre dans la cuve, quand le beurre est chaud faites revenir les morceaux d'échalotte et saupoudrez avec l'ail semoule ou ajoutez les morceaux d'ail frais.

Ajoutez le lait et la farine diluée dans du lait.

Salez et poivrez.

Laissez cuire 2 à 3 mn ;

Ajoutez dans la cuve les poireaux, le jaune d'œufs.

Versez dans un plat qui va au four l'ensemble des ingrédients de la cuve.

Disposez les noix de Saint Jacques dans le plat.

Saupoudrez de gruyère râpé.

Enfournez pour 20 mn à 200 degrés

Servez chaud

Saint Jacques poireaux recette cookeo



Saint Jacques poireaux recette cookeo

280 CALORIES 7 PP 7 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 noix de Saint Jacques

800 g de poireaux

50 g de beurre

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de persil

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles

Rincez les Saint Jacques sous l'eau. Essuyez les Saint Jacques

Hachez le persil et l'ail séparément.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les poireaux dans la cuve. Faites dorer pendant 2 à 3 mn.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les poireaux. Rincez votre cuve et essuyer là.

Repassez en mode dorer et ajoutez les 50 g de beurre. Faites revenir les Saint Jacques 2 mn sur chaque face.

Ajoutez la crème fraîche et l'ail avec les poireaux.

Déposez les poireaux dans des assiettes. Déposez les Saint Jacques sur le lit de poireaux. Saupoudrez de persil haché.

**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

Spaghettis Noix de Saint Jacques recette cookeo



Spaghettis Noix de Saint Jacques recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de Noix de Saint Jacques congelées

280 de spaghettis

30 g de beurre

200 g de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à soupe de jus de citron

Curcuma

1 cuillère à soupe d'ail déshydraté

Sel

Poivre

600 ml d'eau

Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre puis faites cuire les Noix de Saint Jacques.
Ajoutez l'ail déshydraté.

Ajoutez les champignons et les spaghettis.

Salez, poivrez et saupoudrez de curcuma.

Versez de l'eau sur les ingrédients afin de les recouvrir.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de spaghettis divisé par 2
pour mes spaghettis 4 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez la crème fraîche et le jus de
citron

Servez chaud