



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com



Bouchées de Saint-Jacques aux concombres

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 18 noix de Saint-Jacques sans corail
- 1 beau concombre
- 4 citrons verts
- huile d'olive
- mélange poivre 5 baies
- fleur de sel

Préparation de la recette :

Faire mariner les noix de Saint-Jacques dans le jus des citrons verts environ 10 minutes, en les retournant au bout de 5 min.

Découper le concombre en longues lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Egoutter les Saint-Jacques et enrôler chacune d'elle dans une lanière de concombre.

Maintenir les bouchées à l'aide de pique en bois. Saupoudrer de fleur de sel, mélange 5 baies moulu et arroser d'un filet d'huile d'olive.

-