



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Carpaccio de Saint Jacques

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 coquilles saint jacques fraîches ou surgelées (uniquement la chair blanche)*
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- 1 bouquet de basilic frais*
- 1 citron vert*
- 1 cuillère à café de miel liquide*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Trancher les coquilles en fines lamelles (si elles sont fraîches, les mettre au congélateur une demi-heure pour les trancher plus facilement).

Les disposer sur les assiettes.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus du citron vert, le miel, le basilic ciselé. Saler et poivrer.

Mettre la vinaigrette sur les tranches de coquilles et mettre au réfrigérateur une heure avant de servir.