



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



SALADE DE SAINT JACQUES

🍴 6 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de coquille Saint-Jacques, noix, crue
- 120 grammes de canard, magret fumé
- 1 portion moyenne de mâche, crue (40 g)
- 20 grammes de pignon de pin
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 30 grammes de jus de citron, pur jus

MODE DE PRÉPARATION

- 1° cuire les noix de Saint Jacques dans une poêle bien chaude, légèrement huilée : saisir les 2 faces et réserver, elle terminerons leur cuisson le temps du dressage
- 2° dans chaque assiette disposer la salade lavée et essorée, 2 tranches de canard, des pignons
- 3° préparer la sauce avec l'huile et le citron, laisser a disposition des convives
- 4° ajouter les Saint Jacques et saler a l'assiette
- 5° servir sans attendre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (105 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	160 kcal	8 %
PROTÉINES	16 g	17 g	34 %
GLUCIDES	1 g	1 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	12 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	338 mg	355 mg	15 %