RECETTE

ASSIETTE GOURMANDE DE LA MER ET FONDUE D'ENDIVES

Famille Recette

Fruits de Mer

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Coquilles St Jacques (Fraîches ou Surgelées)	VPO					12
2	Moules Décortiquées (Conserves ou Surgelées)	VPO	300				
3	Endives	LV	800				
4	Crème Fraîche	MG			3		
5	Jus de Citron	Assais.					1
6	Eau	Assais.		50			
7	Vin Blanc Sec	Assais.		100			
8	Persil Haché	Assais.				1	
9	Sel, Poivre	Assais.					
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Rincer les noix de St Jacques et les moules. Les décongeler si elles sont surgelées. Eplucher les endives, les laver, les couper en minces lamelles. Dans 1 cocotte anti-adhésive, faire rissoler les endives 5 mn en remuant souvent. Puis, mouiller avec le vin blanc et l'eau. Saler et poivrer. Faire mijoter sur feu doux 25 mn. Puis augmenter le feu pour faire réduire le jus des endives en remuant. Incorporer les noix de St Jacques, les moules et le jus de citron. Poursuivre la cuisson pendant 5 mn. Retirer la cocotte du feu. Incorporer la crème, Mélanger. Parsemer de persil haché avant de servir.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env. 25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.