



vitalité / plaisir / variaté / fraîcheur / partage / nature / saveur

Apéro de Saint-Jacques aux épinards et noix de coco

Préparation : 15 mn / Cuisson : 4 mn



*Bien pêchés,
bien élevés !*



Apéro de Saint-Jacques aux épinards et noix de coco



Ingédients

Pour 4 personnes :

- 16 noix de Saint-Jacques
- 16 feuilles d'épinard frais
- filet d'huile d'olive
- sel et poivre
- 16 piques

vinaigrette :

- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée



Préparation (15 mn)

Cuisson (4 mn)

- Laver et essorer les feuilles d'épinards.
- Saler et poivrer.
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant l'huile avec la noix de coco râpée.
- Dans une poêle, faire revenir les noix de Saint-Jacques avec l'huile d'olive, 2 mn de chaque côté. Saler et poivrer.
- Entourer chaque noix de Saint-Jacques d'une feuille d'épinard et les piquer pour qu'elles tiennent.
- Les disposer ensuite dans un plat et servir accompagnées de la sauce à la noix de coco.

