



Noix de Saint Jacques sur purée de châtaignes

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de châtaignes
600 g de pommes de terre
20 cl de lait ½ écrémé
12 noix de Saint-Jacques
40 g de beurre doux
1 pincée de muscade
4 c. à soupe d'huile d'arachide
Sel fin

Préparation :

1. Peler les pommes de terre, les couper en morceaux, ôter les coques des châtaignes. Faire cuire les pommes de terre 25 min dans de l'eau salée et ajouter les châtaignes.
2. Faire chauffer le lait.
3. Passer au presse purée les pommes de terre et les châtaignes. Ajouter le lait chaud, le beurre, la muscade et une pincée de sel. Bien mélanger.
4. Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les noix de Saint-Jacques.
5. Servir les Saint-Jacques sur deux cuillerées de purée.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr