

Des vers pour ...

SEM 18 du 28 avril au 03 mai 2025



Saint-Jacques, endives braisées & sabayon citron

Une recette toute en délicatesse pour un repas de haute voltige !

se prépare en
- DE 40 MIN

En cuisine !

1.

 petite endive 120g

Lavez les endives. Retirez les extrémités puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

2.

 Beurre 5g

Chauffez le beurre dans une poêle. Ajoutez les endives et faites-les dorer quelques minutes de chaque côté à feu moyen/vif.

3.

 Sucre 1 c. à café (5g)

Ajoutez de l'eau afin de recouvrir la base des endives et la touche sucrée (sucre).

4.

 Cube de bouillon de légume 1/2 cube (3g)

Emiettez le cube de bouillon sur les endives.

5.

Couvrez la poêle et faites cuire une dizaine de minutes à feu doux en surveillant. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Ingrédients



Pour 1 personne



Noix de Saint-Jacques
3 noix de Saint-Jacques (70g)



Beurre
18g



Eau
2 c. à café (10g)



Citron
moins d'1/4 de citron (20g)



Jaune d'œuf
1 jaune d'œuf (20g)



Sel
selon vos goûts



Poivre
selon vos goûts



Petite endive
120g



Sucre
1 c. à café (5g)



Cube de bouillon de
1/2 cube (3g)

[Supprimer](#)

6.

 Citron moins d'1/4 de citron (20g)

Pressez les citrons dans un bol. Vous pouvez récupérer les zestes.

7.

 Eau 2 c. à café (10g)
 Jaune d'œuf 1 jaune d'œuf (20g)
 Beurre 10g

Dans une petite casserole, mélangez les jaunes d'œufs avec l'eau, le jus de citron et le beurre en morceaux. Chauffez à feu doux et mélangez énergiquement jusqu'à ce que le mélange épaississe (cela peut prendre 10 à 15 minutes, il faut être patient ! - ça vaut le coup-).

8.

 Beurre 3g
 Noix de Saint-Jacques 3 noix de Saint-Jacques (70g)

Chauffez le beurre dans une poêle. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les dorer quelques minutes de chaque côté à feu moyen/vif.

9.

Servez les endives chaudes, les noix de Saint-Jacques et la sauce.

10.

Servez aussitôt !

« Je me sens bien en étant moi-même, exactement comme je suis. » (appli I'Am)

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr