



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

PLAT

Saint-Jacques aux épinards



Durée total réalisation : 50 mn

- Temps préparation : 15 mn
- Temps repos : 20 mn
- Temps cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 2 Personnes) :

- 2 à 4 noix de Saint-Jacques suivant la taille
- 1 oignon nouveau
- 300 g d'épinards frais
- 1 cs d'huile d'olive
- jus de citron
- curcuma
- sel

Préparation de la recette :

Étape 1

Laver et essuyer les noix de Saint-Jacques.

Étape 2

Dans un plat, verser l'huile, un trait de jus de citron et ajouter une pincée de curcuma.

Étape 3

Y placer les noix de Saint-Jacques et laisser mariner 20 mn en les retournant à la moitié du temps.

Étape 4

Pendant ce temps, laver les épinards, les essorer et en retirer les grosses côtes.

Étape 5

Préparer 2 grands rectangles de papier sulfurisé.

Étape 6

Répartir les épinards.

Étape 7

Emincer l'oignon et le répartir sur les épinards.

Étape 8

Ajouter les Saint-Jacques et la marinade et fermer les papillotes.

Étape 9

Faites cuire au four à 180°C pendant 1/4 d'heure.

Étape 10

Saler éventuellement après cuisson.