



### Salade de coquilles Saint-Jacques (Entrée)

Quantité	Ingrédient	Kcal pour 100 g	Kcal par portion
300 g	Noix de coquilles Saint-Jacques	87	65
20 g	Vinaigre balsamique	67	3
10 g	Huile d'olive	900	22
24 g	Tomates cherry	20	1
80 g	Endives	18	4
60 g	Laitue	17	3
20 g	Roquette	30	1
40 g	Épinards	23	2
4 g	Sel	0	0
2 g	Poivre noir	238	1
			<b>102 Kcal</b>

#### Préparation :

Disposer à sa convenance les feuilles d'endives, de laitue, de roquette et d'épinards ainsi que les tomates dans une assiette.

Dans une poêle, faire dorer les noix de coquilles Saint-Jacques dans de l'huile chaude. Assaisonner de sel et de poivre. Laisser les coquilles Saint-Jacques pendant 2 minutes dans la poêle, hors du feu, et verser le vinaigre.

Poser les noix de coquilles Saint-Jacques sur les feuilles et utiliser le suc comme assaisonnement.

Recette pour 4 personnes.