

La Nutrition

Bienvenue dans votre espace diététique géré par Pharmacie La Bastide, vous y trouverez des astuces en bien-être et en nutrition.

Recette du mois

Brochette de Saint-Jacques :

- 16 coquilles Saint-Jacques
- 16 fine tranches de jambon de Bayonne
- 8 échalotte
- quelques feuille de laurier
- Quelques branches de thym
- Sel et Poivre

Préparation :

Ouvrez les coquilles Saint-Jacques. Détachez la noix, ôtez-en la petite poche noire. Lavez-les soigneusement puis absorber l'eau à l'aide d'un torchon propre. Hachez les feuilles de laurier, émiettez les branches de thym, saupoudrez en les coquilles. Salez légèrement, poivrez. Enveloppez chaque coquille avec une tranche de jambon de Bayonne. Enfilez alors sur les brochettes au four (position gril) et faites cuire jusqu'à ce que le jambon soit grillé. Servez avec du riz sauvage ! Bon appétit !



Programme journalier du mois au choix :

