

# Ceviche St Jacques

Light et Délicieux !

Light, frais et raffiné ! Le Ceviche de Saint-Jacques est un plat typique venu d'Amérique du Sud. Une recette simple et rapide, rehaussé subtilement d'un jus de citron. Le ceviche est le parfait équilibre des saveurs pour vos dîners du soir.

La coquille Saint-Jacques est riche en Manganèse, Sélénium, Vitamine B12, Omega 3 (dont EPA et DHA). Elle est également source de Calcium, de Phosphore, de Zinc et de Potassium. "Riche en" signifie que 100g d'aliment couvre au moins 30% des besoins recommandés !

Il vous faut :

- Noix de St Jacques 400 g environ
- 3 Citrons verts
- Coriandre à souhait
- 1 gousse d'Ail
- 1 c. à café de graines de coriandre
- Gingembre frais à souhait
- 2 c. à soupe d'Huile d'olive
- 1 pincée de sel d'Himalaya
- Poivre 5 baies, ou bais rouges
- 1 c.c de poudre de graines de chia, ou de pavot.



## Préparation

- Nettoyez les noix de St Jacques et coupez-les en lamelles. Mettez-les dans un plat creux.
- Pressez les citrons verts et arrosez les noix de St Jacques avec le jus de citron.
- Râpez le gingembre, pelez et pressez l'ail. Ciselez la coriandre fraîche.
- Ajoutez tous les ingrédients dans le plat, couvrez et laissez mariner pendant 2 heures au réfrigérateur. Prenez bien le temps de respecter le temps de marinade.
- Servez votre ceviche de Saint-Jacques bien frais et ajoutez le poivre et les graines de chia ou de pavot.



Vous pouvez aussi remplacer les noix de St-Jacques par du thon, merlan, saumon ou poisson blanc.

Bon appétit !!!

