

TACOS A L'AVOCAT, CHOUX FERMENTÉ ET SAINT JACQUES

Une recette inspirée de Dominique Creen (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/193/thumbnails/3 Dominique C.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/193/thumbnails/3%20Dominique%20C.jpg)

Temps de préparation : 6 min - Temps de cuisson : 4 min - Temps de repos : 1 heure

Ingrédients (4 personnes)

- 12 noix de Saint Jacques
- 100 g de lait ou alternative végétal/ sans lactose en cas de problèmes digestifs
- 4 tortillas de maïs
- 1 pot de guacamole
- 40 g de fromage râpé
- 2 avocats
- 1 pot de chou Kimchi prêt à l'emploi
- 1 citron pour son jus
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

Dans une poêle, cuire les noix de Saint Jacques 2 min sur chaque face dans un beurre noisette; assaisonner

Déglacer avec le jus de citron

Utiliser ce jus de cuisson pour mariner l'avocat taillé en tranches fines durant 1h au frais

Faire fondre le fromage dans le guacamole en le chauffant au four à micro-ondes 30 sec environ à pleine puissance puis laisser reposer

Garnir les tacos avec tous les ingrédients à votre convenance

Servir froid ou tiède avec une salade verte