

POÊLÉE DE MAFALDA A LA GRECQUE

Mardi 29 Août 2017

J'aime beaucoup changer de formes de pâtes, j'ai l'impression qu'elles ont un goût différent ...C'est très subjectif mais chacune a ses accompagnements propres



Poêlée de mafalda à la grecque pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 60 g de pâtes crues*
- 60 g de feta allégée
- 150 g de courgettes *
- 150 g d'aubergine
- 4 petites tomates
- 1 oignon rouge*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café d'épices méditerranéennes

Sel poivre

Nettoyer les légumes, couper les courgettes, l'aubergine en dés moyens, émincer l'oignon et trancher les tomates en 2

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir tous les légumes à feu vif pendant 3 minutes et en remuant régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent. Assaisonner : épices méditerranéennes sel poivre. Baisser le feu pour continuer la cuisson

Pendant ce temps, cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les verser dans les légumes. Bien mélanger.

Servir avec la feta émiettée

Bien entendu, vous pouvez prendre d'autres pâtes courtes mais celles-là sont marrantes

Pour le repas du soir : poêlée de mafalda à la grecque (6pp-7 sp)-1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp) -1 pêche (0pp-0 sp). Total : 7pp- 8 sp

Très bon mardi à chacune et chacun de vous et prenez soin de vous

Lilou