CREVETTES POULET AUX TAGLIATELLES

Jeudi 28 Décembre 2017

Avec des restes …

Crevettes poulet aux tagliatelles pour 2 personnes et 8pp- 5 sp par part

-150 g de blanc de poulet cuit*

-150 g de crevettes roses cuites, décortiquées*

-60 g de tagliatelles crues*

-2 petits oignons doux *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-ciboulette

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, réserver (Garder un peu d'eau de cuisson)

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les oignons émincés quelques minutes puis rajouter le poulet coupé en cubes et les crevettes

Poursuivre la cuisson 2 minutes et rajouter les pâtes

Bien mélanger avec 1 cuillerée à soupe d'eau de cuisson, rectifier l'assaisonnement et servir saupoudré de ciboulette émincée

Je rajoute un peu d’eau de cuisson pour éviter que les pâtes ne collent trop

Pour le repas : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp- recette du 31 01 2017)-crevettes poulet aux tagliatelles (8pp- 5 sp) –mousse litchis avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 7 sp

Passez un excellent jeudi surtout si vous êtes en vacances

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés