PÂTES MARCO POLO

Samedi 30 Décembre 2017

Alliance Chine Méditerranée :

Pâtes Marco polo pour 2 personnes et 6pp- 5 sp par part

-60 g de pâtes chinoises crues*

-200 g de filet de dinde*

-200 g de tomates cerises*

-150 g de champignons de Paris*

-150 g de dés de poivrons surgelés trois couleurs*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 boite de pulpe de tomates*

-2 cuillerées à café de persillade*

-sel poivre

Couper le filet de dinde en fines lamelles .Emincer les champignons

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les champignons et les lamelles de dinde jusqu'à ce que ces dernières soient dorées.

Rajouter les poivrons surgelés et les tomates cerises coupées en 2.Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes. Assaisonner. Garder au chaud

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les rajouter à la préparation précédente avec la pulpe de tomates

Rectifier l'assaisonnement et réchauffer quelques minutes

Servir saupoudré de persillade

C’est un plat copieux et très rassasiant

Pour le repas : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) –pâtes Marco Polo (6pp- 5 sp)-100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp)-100 g de compote sans sucre (2pp- 0 sp). Total : 9pp-6 sp

Très bon samedi

Lilou3125 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés