CREVETTES POÊLÉES AUX HARICOTS BLANCS ET CHOU-FLEUR

Mardi 27 Février 2018

Une association bien équilibrée

Crevettes poêlées aux haricots blancs et chou-fleur pour 2 personnes et 7pp- 2spl par part

-200 g de crevettes crues décortiquées*

-200g de haricots blancs cuits*

-200 g de bouquets de chou-fleur*

-50 ml de crème à 4%

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

-persil

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes, les égoutter

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les crevettes rapidement et en les remuant régulièrement

Rajouter les haricots blancs, les bouquets de chou-fleur et la crème

Bien mélanger, assaisonner et saupoudrer de persil ciselé

Servir bien chaud

A faire avec des haricots frais de Paimpol en saison ,c’est plus fin

Pour le repas : potage cresson courgette à la crème légère (1pp- 1 sp) -crevettes poêlées aux haricots blancs et chou-fleur (7pp- 2 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 4 spl

Que votre journée soit bien agréable et positive

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

Tous droits réservés