

TAGLIATELLES D'ÉPEAUTRE A LA CREME POIVRON TOMATE

Mercredi 29 Août 2018

Pour accompagner aussi une viande ou un poisson :

Tagliatelles d'épeautre à la crème poivron tomate pour 2 personnes et 4pp-4 sp par part

-60 g de tagliatelles d'épeautre crues

-1 poivron rouge *

-1 grosse tomate + 2 tomates moyennes*

-1 oignon*

-50 ml de crème à 4 %

-sel piment d'Espelette

– persil*

Préparer la crème de poivron tomate :

Allumer le four et griller le poivron jusqu'à ce qu'il noircisse. Le mettre dans un sac en plastique pendant 1 heure puis le peler. Le couper en lanières.

Plonger 30 secondes la tomate dans de l'eau frémissante et la peler. L'épépiner et la couper en morceaux

Dans une casserole et à couvert, faire revenir à petit feu avec un fond d'eau l'oignon émincé, les morceaux de tomate et les lanières de poivron pendant 30 minutes en remuant régulièrement et en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Assaisonner.

Rajouter ensuite la crème et mixer le tout

Cuire les tagliatelles selon la notice, les égoutter, les verser dans 2 assiettes.

Napper de sauce et accompagner de tomates assaisonnées cuites au four sur une feuille de cuisson

Saupoudrer de persil et servir bien chaud



A faire aussi avec des spaghettis ou autres pâtes longues

Pour le repas : 50 g avocat citron (2pp-3 sp) -2 tranches de jambon de poulet (2pp-0 spl) -tagliatelles d'épeautre à la crème poivron tomate (4pp-4 sp) -1 flan maison (2 pp-2 sp) - raisin (0pp-0 sp). Total :10 pp-9spl

Très bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés