

POÊLÉE DE SAUCISSES AUX HERBES

Vendredi 28

Décembre 2018

Pour changer :

Poêlée de

saucisses aux herbes pour 2 personnes et 10 pp-10 sp par part

- 2 saucisses de volaille aux herbes
- 150 g de carottes*
- 150 g de pommes de terre*
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 20 g de chorizo en fines tranches
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- sel poivre
- persil*

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en cubes

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter

Couper les olives en rondelles

Cuire les saucisses sur un gril ou à la plancha. Les assaisonner et les couper en tronçons de 2 à 3 cm

Dans une poêle huilée, faire revenir les pommes de terre, les

carottes, les olives et le chorizo. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et rajouter les morceaux de saucisses



Réchauffer quelques minutes et saupoudrer de persil

Servir bien chaud



Pour limiter les MG, rien ne vaut une plancha même petite

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -poêlée de saucisses aux herbes (10 pp-10 sp) -mousse framboise avec 100 g de skyr

(1pp-0spl). Total : 11pp-10 spl

Très bon vendredi

**Lilou3158 :blog cuisine
contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**