

CÉRÉALES AU CURRY COCO

Mercredi 25

Septembre 2019

Pas de viande ni de poisson au repas :

Céréales au curry

coco pour 2personnes et 6pp-5spl par part

-60 g de 5 céréales crues *

-60 g de pois chiches en boite *

-1 courgette *

-1 carotte *

-100 g de lait de coco allégé Suzi Wan

-1 cuillère à café de curry doux en poudre

-sel poivre

Cuire les céréales à l'eau bouillante salée pendant 12 minutes,
égoutter

Détailler la courgette et la carotte en petits dés et les cuire à l'eau bouillante salée 5minutes,

Égoutter. Les rajouter aux céréales avec les pois chiches et bien mélanger

Fouetter la crème avec le curry, le sel et le poivre et la verser dans la préparation précédente

Bien mélanger et réchauffer quelques minutes à petit feu



Très intéressant le lait de coco allégé de la marque Suzi Wan : 4 sp pour 100 g

5 céréales à cuisiner ensemble : épeautre, orge, riz complet, blé kamut et avoine, le tout conditionné dans le même paquet (magasins bio)

Pour le repas du soir : salade sucrine betterave + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -céréales au curry coco (6pp-5spl) -1 poire (0pp-0sp).
Total : 7pp-6spl

Je vous souhaite un très bon mercredi

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**