

COQUILLETTES MOULES ET PETITS LÉGUMES

Mercredi 04 Décembre 2019

On dirait les paroles d'une comptine :

Coquillettes moules et petits légumes pour 2 personnes

et 6 sp ☐

-4 spl ☐-1

spv ☐

par part

-60 g de coquillettes complètes *

-200 g de moules cuites décortiquées *

-120 g de bouquets de brocolis *

-200 g de potimarron *

-ciboulette *

-2 cuillérées à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée 9 minutes, les égoutter et réserver.

Cuire à la vapeur (3 minutes à la cocotte-minute) les bouquets de brocolis et le potimarron coupé en cubes

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les légumes assaisonnés quelques minutes pour les dorer.

Rajouter les pâtes et les moules, bien mélanger



Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de ciboulette émincée

Servir aussitôt



À faire avec un restant de moules marinières ou des moules décortiquées surgelées

Ce que j'aime dans ce plat, outre sa saveur, ce sont les couleurs rappelant l'automne : le vert foncé, l'orange, le jaune doré et le bistre en sachant qu'en cuisine la vue et l'odeur sont aussi importantes que le goût

Pour le repas du soir : $\frac{1}{2}$ pamplemousse truite fumée 40 g (2 sp □-0 spl □-0 spv □)

-coquillettes moules et petits légumes (6 sp □-4 spl □-1 spv □)

- 1 flan maison (2 sp). Total : 10 sp □-6 spl □-3 spv □

Très bon mercredi à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés