

SPAGHETTIS A LA PARMESANE

Mercredi 11 Mars 2020

Une cure de pâtes pour les repas du soir mais des complètes !

En prime, elles aident à mieux dormir

Spaghettis à la parmesane pour 2 personnes et 5sp vert □

-5sp bleu□

-2spv violet □

par part

*-60 g de spaghettis complets crus **

*-200 g de tomates cerises **

*-140 g de bouquets de brocolis **

*-1 oignon doux**

-2 cuillères à café d'huile d'olive

*-persillade **

-sel poivre blanc

Dans une poêle chaude huilée, faire revenir les tomates cerises pendant quelques minutes avec l'oignon émincé.

Assaisonner : sel

poivre

Cuire 2 minutes à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis et les rajouter aux tomates

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur la notice, les égoutter et les verser dans la poêle

Rectifier l'assaisonnement, rajouter la persillade et bien mélanger

Saupoudrer de parmesan râpé

Servir aussitôt



Cet hiver a été tellement doux que les légumes primeurs arrivent déjà sur les marchés et les tomates ont du goût

Donc pour changer de la pulpe de tomates en boîte, rien ne vaut du frais

Pour le repas du soir : potage courgette brocolis mixé avec 2 c à s de skyr 0% (0sp vert bleu violet ☐☐☐)

-spaghettis à la parmesane (5sp vert ☐

-5sp bleu☐

-2spv violet☐) -2 tranches de jambon

de poulet (2sp vert ☐

-0 spl bleu☐

-0spv violet☐) -1yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)

-1 mandarine (0sp). Total : 9sp vert ☐

- 5spl bleu☐

-2 spv violet☐

Très bonne journée

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés