Colin aux spaghettis complets et légumes

Mercredi 25 Mars 2020

Cuisine du placard :

Colin aux spaghettis complets et légumes pour 2 personnes et 4sp vert
-3spl bleu
-0spv violet
par part

*-240 g de colin**

*-60 g de spaghettis complets crus **

*-200 g de bouquets de chou-fleur **

*-100 g de tomates cerises **

*-ciboulette **

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-sel poivre blanc

Pocher le colin dans le court-bouillon, démarrage à froid et arrêt de la cuisson dés frémissement. Garder au chaud dans le court bouillon.

Cuire à la vapeur les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes (cocotte-minute)

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée 9 minutes (ou selon le temps indiqué dur le paquet).

Pendant la cuisson des pâtes, faire revenir à petit feu

et sur une feuille de cuisson posée dans une sauteuse les tomates cerises

Une fois cuites et égouttées, verser les pâtes dans la sauteuse
avec un fond d'eau de cuisson. Rajouter le colin émietté et les bouquets de
chou-fleur.

Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement

Réchauffer quelques minutes

Saupoudrer de ciboulette émincée et servir bien chaud

Pas de MG mais pour éviter de coller, un fond d'eau de
cuisson de pâtes

*Si vous faites revenir les tomates avec 1 c à c d'huile d'olive, comptez 5 sp vert – 4spl bleu - -1spv violet *

Pour le repas : asperges sauce maltaise allégée (3sp
vert bleu violet)
-colin aux spaghettis complets et légumes (4sp vert -3spl bleu -0spv violet)
*-1 yaourt 0% (2sp vert *
-0spl bleu
-0spv violet) -fraises (0sp).
*Total : 9sp vert *
– 6 spl bleu
*-3spv violet *

Je vous souhaite une bonne journée malgré tous les soucis actuels

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés