

POÊLÉE DE CREVETTES AU SARRASIN

Vendredi 29 Mai 2020

Une céréale à découvrir ou à redécouvrir

Poêlée de crevettes au sarrasin pour 2 personnes et 7sp vert ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐ par part

*-200 g de crevettes roses décortiquées crues **

*-70 g de sarrasin cru en grains**

*-80 g de pois chiches cuits **

*-140 g de dés de poivrons surgelés trois couleurs **

-2 cuillères à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc

Cuire le sarrasin selon la notice

Faire revenir les crevettes dans une sauteuse chaude huilée 2 minutes puis rajouter les dés de poivrons surgelés Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes. Assaisonner.

Rajouter les pois chiches et le sarrasin. Mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes

Servir bien chaud



Je rajoute toujours les poivrons encore surgelés dans la sauteuse car ils apportent un certain degré d'hydratation lors de la cuisson

Pour le repas du soir : poêlée de crevettes au sarrasin (7sp ☐ -4spl bleu☐ -1spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0 spl

bleu -0spv violet) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet). Total : 9sp vert -4spl bleu -1spv violet)

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés