

QUINOA DE LA MER

Lundi 03 Avril 2017

Une façon de terminer des sachets bien entamés de poissons surgelés



Quinoa de la mer pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

-120 g de petits calamars décongelés *

-100 g de merlu blanc *

-60 g de spaghettis de quinoa à la tomate crus *

-1 boîte de pulpe de tomates *

-200 g de dés de poivrons 3 couleurs surgelés *

-1 cuillerée à café de court bouillon

- 2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Thiriet

-persil*

-sel piment d'Espelette

Préparer la sauce tomate : assaisonner la pulpe de tomates : sel , piment d'Espelette , épices italiennes et faire mijoter 15 minutes puis mixer

Pocher le merlu dans le court bouillon, arrêter le feu aux premiers bouillons et égoutter le poisson.

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les calamars 3 minutes puis verser la sauce tomates et les poivrons surgelés et poursuivre la cuisson 20 minutes à petit feu

Cuire les spaghettis de quinoa 6 minutes, les égoutter et les rajouter en fin de cuisson à la préparation précédente avec le merlu coupé en morceaux

Rectifier l'assaisonnement et servir saupoudré de persil

Malgré la petite quantité de produits de la mer, un plein de protéines avec le quinoa (IG bas)

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp)- quinoa de la mer (6pp- 6 sp) -1 poire (0pp- 0 sp)
.Total : 7pp- 7 sp...

De quoi voir venir pour le restant de la journée

Très bon lundi