

POÊLÉE MÉDITERRANÉENNE

Lundi 24 Juillet 2017

C'est la pleine saison des aubergines, courgettes, tomates
...Profitons en !



Poêlée méditerranéenne pour 2 personnes et 5 pp- 5 sp par part

- 60g de spaghetti complet*
- 1 aubergine*
- 8 tomates cerises*
- 2 petites courgettes (de Nice)*
- 2 oignons nouveaux *

-10 g d'olives noires dénoyautées

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

- 1 petite cuillérée à café d'épices méditerranéennes

-sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, égoutter, réserver.

Nettoyer, laver les légumes

Couper en rondelles l'aubergine, les courgettes

Couper les tomates en 2, les olives en rondelles et émincer les oignons

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les oignons 3 minutes, rajouter les courgettes, l'aubergine et continuer la cuisson 15 minutes en les remuant régulièrement

Rajouter les tomates et les olives et poursuivre 3 minutes .Assaisonner : sel poivre épices

Rajouter les pâtes, bien mélanger et servir aussitôt

Les courgettes de Nice dans les tons de jaune sont plus petites, plus fines, plus parfumées que les vertes que l'on trouve communément

Pour le repas : radis noir + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -poêlée méditerranéenne (5pp- 5 sp) -120 g de blanc de poulet froid (4pp- 2 sp)-fraises (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 8 sp

Très bon début de semaine