

WOK DE ROUGETS

Mardi 15 Août 2017

Un petit air iodé, c'est de saison !



Wok de rougets pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 240 g de filets de rougets *
- 60 g de pâtes chinoises crues *
- 200 g de mélange asiatique Picard *
- 1 citron jaune *
- 2 cuillérées à café d'huile (1 d'isio 4 ,1 de sésame)
- 1/2 cuillérée à café d'épices asiatiques

– sel poivre

Préchauffer le four 180 °

Huiler une feuille de papier cuisson avec la cuillerée d'huile et déposer les filets de rougets assaisonnés .Enfourner 15 minutes.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les garder au chaud.

Dans un wok, faire revenir à feu vif les légumes asiatiques surgelés pendant 3 à 5 minutes .Assaisonner. Rajouter les pâtes, bien mélanger en liant hors du feu avec la cuillerée d'huile de sésame et les épices asiatiques

Déposer dans 2 assiettes les pâtes légumes asiatiques et poser dessus les filets de rougets

Servir avec 1/2 tranche de citron

Je ne mets pas d'huile pour cuire la poêlée asiatique surgelée, l'eau qui s'en dégage à la chaleur suffit. Quant à l'huile de sésame, j'évite de la cuire.

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) – wok de rougets (7pp- 7 sp) –mousse de framboises avec 1 yaourt 125 g 0 % (1 pp- 2 sp). Total : 10 pp- 12 sp

Très bon 15 Août à toutes et tous