LINGUINE EN HABIT ARLEQUIN

Mercredi 15 Novembre 2017

Un repas du soir sur un air italien …

Linguine en habit d'arlequin pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

-60 g de linguine à l'encre de seiche crus*

-200 g de brocolis *

-120 g de tomates cerises*

-200 g de haddock fumé prêt à l'emploi*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel poivre

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

Cuire 3 minutes à la vapeur les bouquets de brocolis (cocotte-minute)

Couper les tomates en deux et les faire revenir 2 minutes dans une poêle avec l'huile et les brocolis .Assaisonner

Rajouter les pâtes et le haddock coupé en dés .Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes pour réchauffer le tout

Le haddock étant très salé, faites attention à l'assaisonnement.

Pourquoi en habit d'arlequin ? parce qu'il y a les couleurs de ses damiers.

Pour le repas : linguine en habit d'arlequin (6pp- 6 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 9pp-10 sp

Que ce mercredi soit plus que positif

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés