

COLIN AU SAFRAN

Lundi 27 Novembre 2017

Le soleil dans l'assiette !

Colin au safran pour 1 personne et 7pp- 6 sp

- 120 g de filet de colin*
- 30 g de pâtes torsettes *
- 50 g de chorizo Saint Agaune en tranches fines
- 5 asperges vertes surgelées ou nature*
- 1 petite dose de safran
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de court bouillon en poudre
- sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, réserver.

Cuire les asperges à l'eau bouillante très salée pendant 5 minutes, les égoutter et les refroidir sous l'eau froide. Couper les tiges en petits morceaux de 2 cm

Préparer le court bouillon et quand il est bien chaud à ébullition, pocher le colin 10 à 15 minutes hors du feu

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir le chorizo coupé en lanières pendant quelques minutes puis rajouter les pâtes et bien mélanger

Réchauffer 2 minutes et rajouter le colin effeuillé, les asperges.

Saupoudrer de safran, bien mélanger et rectifier

l'assaisonnement

Servir aussitôt



Je ne suis pas une grande partisane des asperges vertes surgelées mais c'est mieux que celles en bocaux pour cette recette

Le chorizo Saint Agaune est assez sec d'où la nécessité d'un peu d'huile. Avec du chorizo standard, pas besoin de rajouter de MG.

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- colin au safran (7pp- 6 sp)- 1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp)- 1 clémentine (0pp- 0 sp) .Total : 8pp- 8 sp

Démarrez bien cette nouvelle semaine

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés