

TAGLIATELLES TERRE MER

Jeudi 11 Janvier 2018

Un classique toujours apprécié et une manière de finir les restes :

Tagliatelles terre mer pour 1 personne et 6pp- 3 sp par part

- 60 g de colin *
- 40 g de saumon fumé*
- 30 g de tagliatelles cinq céréales crues*
- 50 g de cœurs d'artichaut surgelés
- 50 g de pointes d'asperges vertes *
- 1 cuillerée à soupe de crème à 4 %
- le jus de 2 citrons jaunes bio*
- 1 cuillerée à café de court –bouillon
- sel poivre blanc
- ciboulette*

Cuire les tagliatelles selon la notice, les égoutter, réserver

Cuire les cœurs d'artichaut à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 3 minutes .Les égoutter et les refroidir sous l'eau froide

Pocher le poisson dans le court-bouillon chaud 3 minutes, l'égoutter

Dans une sauteuse, mettre les tagliatelles avec la crème et le jus du deuxième citron. Réchauffer à feu doux, rajouter les pointes d'asperges, les cœurs d'artichaut coupés en 2, le

colin effeuillé et le saumon en lanières

Bien mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de ciboulette et servir bien chaud



Selon la saison, vous pouvez prendre des asperges fraîches, surgelées (je n'aime pas trop) ou en bocaux

Pour le poisson, à vous de choisir : cabillaud, lieu, merlan ...

Pour le repas : potage poireaux courgettes (0pp- 0 sp) - tagliatelles terre mer (6pp- 3 sp) -mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) .Total : 7pp- 4 sp

Très bon jeudi

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

Tous droits réservés