

ANDOUILLETTE DE JARGEAU A LA MOUTARDE

Mercredi 26 Septembre 2018

Un petit tour dans le Loiret :

Andouillette de Jargeau à la moutarde pour 2 personnes et 5pp-6sp par part-

-160 g d'andouillette de Jargeau

-2 cuillères à soupe de moutarde forte

-une pincée de sel

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Badigeonner l'andouillette de moutarde et la poser dans un plat allant au four sur une feuille de cuisson

L'enfourner 20 minutes puis la couper en rondelles

Saler très légèrement

La servir avec des frites actifry ou au four et de la salade



Avec une moyenne de 220 à 250 calories pour 100g, l'andouillette trouve sa place dans un équilibre alimentaire et est riche en protéines

Personnellement, je trouve l'andouillette de Jargeau pas trop grasse et j'évite de la cuire avec des MG

Et puis il faut savoir se faire plaisir de temps en temps

Pour le repas : radis +50 g de skyr (1pp-0 spl) -80 g d'andouillette de Jargeau à la moutarde (5pp-6sp) -150 g de frites actifry + 1 c à c d'huile (4pp-4 sp) -quelques feuilles de sucrine (0pp-0sp) -1 nectarine (0pp-0 sp). Total : 10 pp-10 spl

Excellente journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés