

BAR SAUCE OSEILLE ET SES PÂTES COMPLÈTES

Lundi 25 Novembre 2019

En été, l'oseille de mon jardin :

Bar sauce oseille et ses pâtes complètes pour 2

personnes et 8sp □-6

spl □-2

spv □par

part

-1 bar pour 2 *

-180 g de galets surgelés d'oseille *

-80 g de spaghettis complets crus *

-1 citron jaune bio *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6)

Placer le bar dans un plat huilé au pinceau avec 1 c à c d'huile,

l'assaisonner, le napper de la deuxième c à c d'huile et du jus du demi citron

L'enfourner 20 minutes

Mettre les galets d'oseille dans une sauteuse avec un fond d'eau et les décongeler à feu moyen en remuant régulièrement. Assaisonner

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon la notice,

les égoutter et les verser dans l'oseille. Bien mélanger et garder au chaud

Sortir le bar du four et lever les 2 filets

Garnir deux assiettes creuses de spaghetti sauce oseille et placer sur chaque un filet de bar avec une tranche de citron

Servir aussitôt



A faire un autre poisson blanc un peu épais comme le cabillaud

Pour le repas : radis+ 50 g de skyr 0% salé (1sp □-0 spl □-0spv □)

-bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8 sp □-6 spl □- 2 spv □)

-1 flan maison (2sp) -1 poire (0 sp). Total : 11 sp □-8spl □-4spv □

Excellent lundi à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés