

SPAGHETTIS DE LA MER

Vendredi 22 Novembre 2019

Je crois que je suis partie pour une cure de pâtes complètes
□

Spaghettis de la mer pour 1 personne et 6 sp -4
sp -1 spv □
par part

- 30 g de spaghettis complets crus *
- 50 g de thon nature en boîte *
- 50 g de corail de saint jacques *
- 120 g de dés de courgette *
- 2 petits oignons blancs *
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- persil, origan frais ou sec
- sel poivre

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter, réserver

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les dés de courgette, les oignons coupés en lamelles pendant 8 minutes en remuant délicatement.

Assaisonner : sel poivre origan

Rajouter le thon égoutté et émietté et le corail et prolonger la cuisson 2 minutes en mélangeant bien

Puis verser les spaghettis et continuer la cuisson 2 minutes en mélangeant le tout

Saupoudrer de persil et servir



Une manière d'utiliser le corail des noix de saint jacques que j'ôte souvent quand je les cuisine mais vous pouvez le remplacer par des noix de pétoncles plus petites et moins chères que les saint jacques ou par des coques décortiquées ou de petites crevettes

Pour les dés de courgette, je me sers de mon appareil « alligator »

Pour le repas : carottes râpées citron (0 sp) -spaghettis de la mer (6 sp □-4spl □-1 spv □) -crème chocolatée (2sp □-1 spl □-1 spv □-recette du 17 06 2018) -1 poire (0sp).
Total :

8sp □- 5 spl □-2 spv □

Je vous souhaite un très bon vendredi

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

Tous droits réservés