

ENCORNETS A LA PROVENÇALE

Vendredi 28 Février 2020

*Une virée
méditerranéenne :*

***Encornets à
la provençale pour 2 personnes et 7sp vert ☐
-7spl bleu☐- 3 spv violet☐par
part***

*-200 g
d'encornets **

*-80 g de
spaghettis complets crus **

*-2 cuillerées à
café d'huile d'olive*

*-2 cuillerées à
café de pesto basilic*

*-1 cuillerées à
café d'épices méditerranéennes Ducros*

-sel poivre blanc

*-basilic **

*Couper les
encornets en lanières et les faire mariner avec l'huile
d'olive, les épices et
une pincée de sel et poivre blanc*

*Cuire les
spaghettis selon la notice à l'eau bouillante salée 8 à 9*

*minutes, les égoutter
et rajouter le pesto en mélangeant bien. Garder au chaud*

*Chauffer une
plancha ou une poêle et faire revenir rapidement les lanières
d'encornets*

*Les rajouter aux
pâtes*

*Saupoudrer de
basilic et servir chaud*



*Pour cette
recette, vous pouvez prendre des anneaux d'encornets mais ils
seront plus épais*

*Pour le
repas : concombre à la crème allégée 4% (1sp vert bleu violet
□□□) -encornets à la
provençale (7sp vert □ -7spl bleu□
-3spv violet□)
-2 petits suisses 0% (1sp vert□ -1sp bleu□
-0spv violet□)
-1 mandarine (0sp). Total : 9sp vert □
-9spl bleu□ -4spv violet□)*

*Très bonne fin de
mois*

Lilou

3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**