COLIN SPAGHETTIS AU SAFRAN

Lundi 09 Mars 2020

Recette simple, rapide mais goûteuse :

Colin spaghettis au safran pour 2 personnes et 6sp vert
-5spl bleu
-2spv violet
par part

*-200 g de filets de colin **

*-60 g de spaghettis complets crus **

*-200 g de légumes pour wok surgelés **

-50 ml de crème à 4%

-1 petite cuillerée de moutarde au safran

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-sel poivre blanc

Pocher le colin dans le court-bouillon et le laisser dedans feu éteint

Faire revenir les légumes surgelés sur une feuille de cuisson posée dans une sauteuse. Assaisonner : sel poivre

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur la notice, les égoutter

Dans la sauteuse, rajouter aux légumes les spaghettis, le colin égoutté et effeuillé

Délayer la moutarde dans la crème et napper le tout en mélangeant bien

Servir aussitôt

Vous n’avez pas de moutarde au safran, rajoutez dans la crème 1 petite c à c de moutarde standard avec 1 pointe de safran

Pour le repas du soir : potage de chou-fleur aux moules mixé avec 1petit suisse 0% (3sp vert -1spl bleu-0spv violet)
-colin spaghettis au safran (6sp vert -5spl bleu -2spv violet) -1 yaourt 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet).
Total : 11 sp vert -6spl bleu -2spv violet

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés