

# Colin aux spaghettis complets et légumes

*Mercredi 25 Mars 2020*

*Cuisine du placard :*

***Colin aux spaghettis complets et légumes pour 2 personnes et 4sp vert ☐***

***-3spl bleu☐***

***-0spv violet ☐***

***par part***

*-240 g de colin\**

*-60 g de spaghettis complets crus \**

*-200 g de bouquets de chou-fleur \**

*-100 g de tomates cerises \**

*-ciboulette \**

*-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre*

*-sel poivre blanc*

*Pocher le colin dans le court-bouillon, démarrage à froid et arrêt de la cuisson dès frémissement. Garder au chaud dans le court bouillon.*

*Cuire à la vapeur les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes (cocotte-minute)*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée 9 minutes (ou selon le temps indiqué sur le paquet).*

*Pendant la cuisson des pâtes, faire revenir à petit feu*

*et sur une feuille de cuisson posée dans une sauteuse les tomates cerises*

*Une fois cuites et égouttées, verser les pâtes dans la sauteuse*

*avec un fond d'eau de cuisson. Rajouter le colin émietté et les bouquets de chou-fleur.*

*Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement*

*Réchauffer quelques minutes*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et servir bien chaud*



*Pas de MG mais pour éviter de coller, un fond d'eau de cuisson de pâtes*

*Si vous faites revenir les tomates avec 1 c à c d'huile d'olive, comptez 5 sp vert □ – 4spl bleu -□-1spv violet □*

*Pour le repas : asperges sauce maltaise allégée (3sp vert bleu violet □□□)*

*-colin aux spaghettis complets et légumes (4sp vert □ -3spl bleu□ -0spv violet□)*

*-1 yaourt 0% (2sp vert □*

*-0spl bleu□*

*-0spv violet □) -fraises (0sp).*

*Total : 9sp vert □*

*– 6 spl bleu□*

*-3spv violet □*

*Je vous souhaite une bonne journée malgré tous les soucis actuels*

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

***Tous droits réservés***