

COQUILLETES COMPLÈTES A LA BRETONNE

Lundi 13 Avril 2020 : lundi de Pâques

Une petite recette légère pour équilibrer un repas de Pâques

Coquillettes complètes à la bretonne pour 2 personnes et 6sp vert ☐ -5spl bleu ☐ -1spv violet☐ par part

*-80 g de coquillettes complètes crues **

*-120 g de moules cuites décortiquées **

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

-3 cuillerées à soupe de crème à 4%

*-jus de citron bio **

*-ciboulette **

-sel poivre blanc

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter

Réchauffer les moules et les bouquets de chou-fleur avec la crème assaisonnée

Verser les pâtes et bien mélanger en rajoutant 1 cuillerée à soupe de jus de citron

Saupoudrer de ciboulette émincée

Servir bien chaud



Je me suis servie de moules surgelées mais vous pouvez prendre des moules fraîches. Avec le confinement, il est difficile de

trouver un poissonnier ouvert

Pour le repas du soir : coquillettes complètes à la bretonne (6 sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert□ - 0 spl bleu□ -0spv violet□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet □□□). Total : 8sp vert □ - 5spl bleu□ -1spv violet□

Très bon lundi de Pâques

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés