

# FUSILLI AU SARRASIN PETITS POIS ASPERGES

Mercredi 15 Avril 2020

*Elles ne sont pas très jolies avec leur teinte marron mais elles sont très bonnes et très rassasiantes*

*Fusilli au sarrasin petits pois asperges pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ -5sp bleu☐ -2spv violet☐ par part*

*-60 g de fusilli 100% sarrasin \**

*-120 g de petits pois frais ou surgelés \**

*-120 g de pointes d'asperges \**

*-50 ml de crème à 4 %*

*-20 g de pesto basilic*

*-sel et poivre blanc*

*Cuire à l'eau bouillante salée les petits pois et les asperges pendant 6 minutes, les égoutter. Réserver au chaud sous une feuille de papier alu.*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée pendant 9 minutes, les égoutter*

*Mélanger le pesto et la crème. Assaisonner*

*Verser les pâtes chaudes dans la sauce, rajouter les petits pois et bien mélanger*

*Servir en rajoutant les asperges*



*J'ai pris des petits pois surgelés mais des asperges fraîches. Très souvent, on trouve des pointes d'asperges en vente suite à leur cassure lors du ramassage*

*Sinon, ne gardez que les pointes, les tiges serviront à un potage*

*Pour le repas du soir : potage de légumes avec 50 g de skyr à 0% (1 sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐) - fusilli au sarrasin petits pois asperges (5sp vert ☐ -5 sp bleu☐ -2spv violet☐) -fraises meringuées (3 sp vert ☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 28 04 2019). Total : 11 sp vert ☐ -7spl bleu☐ -☐spv violet*

*Malgré le confinement qui se prolonge, très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**