

# SPAGHETTIS COMPLETS AUX CHAMPIGNONS

*Lundi 06 Avril 2020*

*Quoi de plus facile que cette recette !*

***Spaghettis complets aux champignons pour 2 personnes et 5sp vert ☐ -5sp bleu☐ -2spv violet☐ par part***

*-60 g de spaghettis complets crus \**

*-200 g de champignons de Paris \**

*-125 g de tomates cerises \**

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

*-2 cuillerées à café de persillade \**

*-sel poivre*

*Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée avec les tomates pendant 6 minutes en les remuant fréquemment. Assaisonner*

*Cuire à l'eau bouillante salée les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse.*

*Bien mélanger et saupoudrer de persillade*



*Servir pour accompagner une viande ou un poisson*

*Suivant les saisons, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des cèpes, des girolles ou autres champignons comestibles*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet □□□)*

*-1 saucisse de volaille (2sp vert bleu violet □□□)*

*-spaghettis aux champignons (5sp vert □ -5sp bleu□*

*-2spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp*

*vert □ -0spl bleu□*

*-0spv violet□) -1 mandarine (0 sp).*

*Total : 9 sp vert □ -7spl bleu□*

*- 4spv violet□)*

*Très bon début de semaine et soyez prudents*

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

*Tous droits réservés*