

# SPAGHETTIS COMPLETS AU HADDOCK ET CRÈME CITRONNÉE

Mercredi 13 Mai 2020

*Très rassasiant :*

*Spaghettis complets au haddock et crème citronnée pour 2 personnes et 6sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□ par part*

- 150 g de haddock fumé \**
- 80 g de spaghettis complets crus \**
- 50 g de petits pois surgelés \**
- 1 citron jaune non traité \**
- 50 ml de crème à 4%*
- sel poivre*
- 250 ml de lait écrémé\**

*Mettre le haddock dans le lait froid et porter à frémissement pendant 10 minutes. Arrêter le feu et laisser le poisson dans le lait chaud*

*Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les garder au chaud.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée 9 minutes, les égoutter et les verser dans une sauteuse*

*contenant la crème chaude liée au jus de citron et assaisonnée*

*Rajouter le haddock égoutté et effeuillé et les petits pois.*

*Mélanger et servir aussitôt*



*Dans cette recette, je n'ai pas comptabilisé le lait car je l'ai jeté.*

*Je ne coupe pas le lait avec de l'eau car il est écrémé*

*Pour le repas : asperges +10 g de mayonnaise allégée + 1 c à s de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet □□□) -spaghettis complets au haddock et crème citronnée (6sp vert □ -5spl bleu□ -1spv violet□) -1 yaourt 0% (2sp vert □ -0spl bleu□ -0spv violet□). Total : 9sp vert □ 6spl bleu- □ - 2spv violet□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***