

# SPAGHETTIS FORESTIERS

Mardi 29 Septembre 2020

Bonne nouvelle ! Il pleut, la terre a besoin d'eau et les champignons aussi.

Spaghettis forestiers pour 2 personnes et 6 sp vert □ -6 sp bleu□ - 3 spv violet□ par part

-60 g de spaghettis complets crus\*

-150 g de champignons de Paris \*

-150 g de bouquets de brocolis\*

-15 g de cerneaux de noix

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-persillade \*

-sel poivre

Nettoyer les champignons, les détailler en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée 8 minutes. Assaisonner et saupoudrer de persillade.

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur (cocotte-minute) pendant 3 minutes et les rajouter aux champignons.

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

Mélanger délicatement, rectifier l'assaisonnement et rajouter les cerneaux de noix

Servir aussitôt.



*Pour accompagner une viande blanche.*

*Suivant la saison, vous pouvez réaliser ce plat avec des cèpes, des girolles, des trompettes de la mort etc... Je ne suis pas fan du dernier mais à chacun son choix.*

*Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le réchauffer au micro-ondes 2 minutes puissance 800. Seulement, ne rajouter les noix qu'après l'avoir réchauffé.*

*Pour le repas du soir : radis avec 50 g de skyr 0% salé (1 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -2 tranches de jambon de dinde (1sp vert☐ -0 spl bleu☐- 0 spv violet☐) -spaghettis forestiers (6sp vert☐ – 6 sp bleu☐ – 3spv violet☐) -100 g de compote sans sucre ajouté (0sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 8sp vert☐ -6spl bleu☐ -3spv violet☐)*

*Très belle journée*

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

**Tous droits réservés**