

CASSOLETTES DE CREVETTES AUX PETITS LÉGUMES

Mardi 20 Octobre 2020

Idéal pour le repas du soir : rassasiant mais léger :

*Cassolettes de crevettes aux petits légumes pour 2 personnes
et 4 sp vert □ – 2 spl bleu □ – 2 spv violet □ par part*

*-120 g de crevettes roses cuites décortiquées **

*-100 g de bouquets de brocolis cuits vapeur**

*-100 g de rondelles de carottes cuites vapeur **

*-1 œuf moyen **

-100 g de crème à 4%

-1 cuillère à café de maïzena

*-2 cuillères à soupe de lait écrémé**

*-ciboulette **

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180°(th6)

Garnir 2 cassolettes de crevettes, de petits légumes.

*Délayer la maïzena dans le lait froid et verser dans la crème.
Bien mélanger.*

Rajouter l'œuf et fouetter. Assaisonner : sel poivre.

Verser dans les cassolettes.

Saupoudrer de ciboulette ciselée.



Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.



Un bon moyen pour utiliser des restants de légumes cuits.

Ces cassolettes peuvent être préparées à l'avance et gardées au frais jusqu'à cuisson.

Pour le repas du soir : potage poireaux pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert □ -3 sp bleu- □-1 spv violet □) – cassolette de crevettes aux petits légumes (4 sp vert □ -2 spl bleu □- 2 spv violet □) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp □ □). Total : 7 sp vert □ – 5 spl bleu □-3 spv violet □

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés