

# 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 cuillerée à café de maïzena*

*-2 cuillerées 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***