

CAROTTES A LA CRÈME ALLÉGÉE ET SAUCISSES DE VOLAILLE

Vendredi 02 Avril 2021

Simple et rapide :

Carottes à la crème allégée et saucisses de volaille pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

-2 petites saucisses de volaille

*-240 g de carottes **

-50 g de tranches fines de bacon

-75 g de crème allégée 4%

-sel poivre blanc

-25 sprays d'huile isio 4

*-2 cuillères à café de persillade **

Couper les carottes épluchées et lavées en tranches fines et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte-minute).

Huiler une poêle antiadhésive et faire revenir le bacon rapidement et rajouter les carottes assaisonnées et la crème. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saupoudrer de persillade.

Griller les saucisses à la plancha ou au four sous le gril sans MG. Les assaisonner puis les couper en morceaux.

Répartir les carottes à la crème dans les assiettes et les morceaux de saucisse autour.

Servir immédiatement.



Vous pouvez remplacer la plancha par une poêle à fond épais antiadhésive.

Pour le repas du soir : potage courgette panais mixé avec 35 ml de lait écrémé (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) - carottes à la crème allégée et saucisse de volaille (4 sp vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□ -1 spv violet□). Total : 7 sp vert □ -5 spl bleu□ -4 spv violet□

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés