

ENTRE BRETAGNE ET ITALIE

Mardi 29 Juin 2021

Voyageons !

Entre Bretagne et Italie pour 2 personnes et 6 sp vert □ - 5 spl bleu □ -2 spv violet □ par part

-240 g de filet de cabillaud*

-60 g de pâtes celtiques au seigle crues *

-120 g de cœurs d'artichauts surgelés*

-100 g de tomates cerises*

-100 g de bouquets de brocolis*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-1 cuillère à café d'épices italiennes Ducros

-1 cube de court bouillon

-1 citron bio*

-sel poivre blanc

Pocher le cabillaud dans le court bouillon à petit feu. Arrêter la cuisson à frémissement et le laisser dans le court bouillon au chaud.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les réserver.

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau citronnée légèrement salée pendant 6 minutes. Les égoutter.

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée 3 minutes. Les égoutter.

Dans une poêle huilée, faire revenir les tomates coupées en

deux pendant quelques minutes les assaisonner puis rajouter les bouquets de brocolis, les cœurs d'artichauts, les pâtes et le cabillaud égoutté et effeuillé.

Rectifier l'assaisonnement (sel poivre).

Saupoudrer d'épices italiennes.

Mélanger délicatement et servir bien chaud.



Je trouve des pâtes à base de seigle dans les magasins bio mais vous pouvez utiliser d'autres pâtes si possible complètes.

Pour le repas : carpaccio de concombre anchois à la crème allégée (2 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -Entre Bretagne et Italie (6 sp vert □-5 spl bleu□-2 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 10 sp vert □-6 spl bleu□-3 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés