

COQUILLETTES PROVENÇALES

Vendredi 06 Août 2021

Et même de simples pâtes ont un goût estival :

Coquillettes provençales pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ -5 sp bleu ☐ -2 spv violet ☐ par part

*-60 g de coquillettes complètes crues**

*-2 petites courgettes**

*-1 poivron rouge **

-2 cuillerées à café d'huile d'olive à l'ail

*-thym citron frais**

-sel poivre blanc

Faire revenir à feu vif dans une sauteuse huilée les courgettes coupées en rondelles puis en 2 et le poivron détaillé en lanières pendant 3 minutes avec 2 branches de thym citron. Assaisonner : sel poivre.



Continuer la cuisson à feu moyen en remuant régulièrement encore pendant 5 bonnes minutes et garder au chaud avec un tout petit feu.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger.

Servir bien chaud



Je ne précuis pas les courgettes à l'eau comme dans certaines recettes que j'ai lues car la courgette se gorge d'eau et devient spongieuse. Je préfère les saisir à vif pour les avoir croquantes et colorées comme les lanières de poivron

*Pour le repas : salade roquette betterave oeufs de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -100 g de pintade sans la peau (3 sp vert bleu violet□□□) - coquillettes provençales (5 sp vert □-5 sp bleu□-2 spv violet□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□).
Total : 13 sp vert □-9 spl bleu□-6 spv violet□*

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés