

HACHÉ DE FILET MIGNON AUX SPAGHETTIS COMPLETS

Vendredi 08 Octobre 2021

Toujours comment utiliser les restes :

*Haché de filet mignon aux spaghetti complets pour 1 personne
et 5 sp vert □ – 5 sp bleu □ -2 spv violet □ par part*

-100 g de filet mignon de porc cuit

*-30 g de spaghetti complets crus**

*-150 g de sauce tomate maison sans MG**

*-6 tomates cerises**

*-2 cuillérées à café de persillade**

-sel poivre

Hacher le filet mignon.

Cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet.

Verser la sauce tomate dans une petite sauteuse avec les tomates cerises coupées en 2 et le filet mignon haché. Réchauffer le tout 3 minutes.

Rajouter les spaghetti égouttés. Bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer de persillade.

Servir bien chaud.



J'ai toujours de la sauce tomate maison dans mon congélateur sinon prenez de la pulpe de tomates en boîte qui fera très bien l'affaire.

Aucune matière grasse rajoutée dans cette recette.

Pour le repas : 1 artichaut vinaigrette allégée Puget 2 c à c (1 sp vert bleu violet) -haché de filet mignon aux spaghettis complets (5 sp vert -5 sp bleu-2 spv violet) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu-0 spv violet). Total : 7 sp vert -7 sp bleu-3 spv violet

J'essaie le plus possible de prendre les fruits en dehors des repas : à 10 h et à 16 h

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés