

QUINOA COUSCOUS FETA

Mardi 19 Octobre 2021

Largement suffisant pour un diner :

Quinoa couscous feta pour 2 personnes et 5 sp vert bleu violet par part

-100 g de quinoa couscous aux graines de lin (1 sachet)

-60 g de feta allégée

*-120 g de poivrons en lanières pré- cuits**

*-120 g d'aubergines grillées en rondelles**

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-sel poivre

Cuire à l'eau bouillante et pendant 10 minutes le sachet de quinoa couscous aux graines de lin.

Faire revenir dans une poêle huilée, les lanières de poivrons et les rondelles d'aubergines pendant 3 minutes tout en remuant. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le contenu égoutté du sachet, bien mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Détailler la feta en petits morceaux.

Garnir les assiettes de la préparation quinoa couscous graines de lin poivrons aubergines et éparpiller les morceaux de feta dessus avant de servir.



J'ai trouvé le quinoa couscous aux graines de lin en GS et sous la marque Ebly.

Difficile de calculer en ☐ : majorité de couscous non complet et nettement moins de quinoa donc même calcul pour ☐☐☐

Pour le repas du soir : potage courgette brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) – quinoa couscous feta (5 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 7 sp vert ☐- 6 spl bleu☐-6 spv violet☐

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés