

SPAGHETTIS COMPLETS ÉPINARDS SAUCE TOMATE RICOTTA

Mardi 23 Novembre 2021

Une balade en Italie :

Spaghettis complets épinards sauce tomate ricotta pour 2 personnes et 5 sp vert -5 sp bleu -2 spv violet -2 pp par part

-60 g de spaghettis complets crus : 6 sp vert -6 sp bleu -0 spv violet -0 pp*

-60 g de ricotta : 4 sp vert bleu violet -4 pp

-2 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards + quelques feuilles : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

*-240 g de pulpe de tomates * : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

*-persil**

-tomates cerises une dizaine : 0 sp vert bleu violet -0 pp*

-1 cuillerée à café d'épices italiennes

-sel poivre blanc

Mixer ensemble la pulpe de tomates et la ricotta. Assaisonner sel poivre épices italiennes. Verser la sauce obtenue dans une poêle avec les tomates cerises et chauffer à petit feu le temps que les pâtes soient cuites .

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les rajouter à la sauce en mélangeant bien.

Mettre deux grosses poignées d'épinards au fond de 2 assiettes.

Rajouter les pâtes chaudes et éparpiller dessus quelques feuilles d'épinards.

Saupoudrer de persil émincé et servir bien chaud.



Si vous trouvez la sauce trop épaisse, rajouter juste un peu d'eau.

Pour le repas : artichaut + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet [] -1 pp []) -120 g de filet de poulet (2 sp vert []-0 spl bleu []-0 spv violet []-0 pp []) - spaghetti complets épinards sauce tomate ricotta (5 sp vert []-5 sp bleu []-2 spv violet []-2 pp []) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet []-0 pp []). Total : 8 sp vert []- 6 spl bleu []-3 spv violet []-3 pp []

Surtout recalculez bien vos perso points pp [] selon vos choix

alimentaires

Très bonne journée à toutes et tous☺☺☺

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés