

# 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***