

POÊLÉE DE CREVETTES ROSES

Vendredi 25 Février 2022

Largement suffisant pour le repas du soir :

*Poêlée de crevettes roses pour 2 personnes et 6 sp vert -5 spl
bleu -5 spv violet - 5 psp par part*

*-200 g de mélange riz blé sarrasin quinoa cuit : 6 sp vert
bleu violet -6 psp*

-100 g de carottes râpées : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

-200 g de petites crevettes roses décortiquées et cuites : 2
sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp*

*-2 cuillères à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu
violet -3 psp*

-sel fin poivre blanc

*-coriandre fraîche ou surgelée**

*Verser l'huile dans une sauteuse et faire revenir à petit feu
le mélange riz blé sarrasin quinoa, les crevettes roses et les
carottes râpées. Bien mélanger et réchauffer quelques minutes.*

Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec de la coriandre ciselée.



Si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez remplacer par du persil.

C'est une recette rapide à préparer.

Vous trouverez en GS le mélange riz blé sarrasin quinoa sous la marque « Uncle Ben's »

Pour le repas du soir : potage brocolis courgettes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet □□□-1 psp□) -poêlée de crevettes roses (6 sp vert □-5 spl bleu□-5 spv violet□-5 psp□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□ -recette du 11 11 2018). Total : 9 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□-6 psp□

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour calculer vos perso points psp□.

Très bon vendredi.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés