

# SALADE TERRE MER AUX PÂTES COMPLÈTES

*Mardi 05 Juillet 2022*

*Une assiette rassasiante mais légère à la fois pour un repas d'été :*

***Salade terre mer aux pâtes complètes pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ par part***

*-200 g de colin \*: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de coquillettes complètes crues \*: 6 sp vert □ – 6 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-120 g de jeunes pousses d'épinards frais\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-200 g de haricots verts frais \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□*

*-ciboulette\**

*-sel fin, poivre blanc*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur la notice, les égoutter et les réserver.*

*Cuire le poisson à la vapeur (cocotte-minute) pendant 4 minutes. Le sortir ,le laisser tiédir et l'effeuiller.*

*Cuire les haricots verts équeutés à la vapeur (cocotte-minute) pendant 7 minutes.*

*Garnir deux assiettes de jeunes pousses d'épinards.*

*Mélanger les pâtes avec les haricots verts et les rajouter dans les assiettes avec le poisson effeuillé et légèrement assaisonné.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée et napper de vinaigrette.*

*Servir aussitôt.*



*Cette salade est meilleure quand elle est servie tiède.*

*Hors saison, prenez des haricots verts surgelés.*

*Il y a pratiquement toujours de jeunes pousses d'épinards frais au rayon salades préparées.*

*Pour le repas du soir : carpaccio de champignons de Paris à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) -salade terre mer aux pâtes complètes (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1*

*spv violet – 1 psp ) – salade de fruits maison sans sucre  
ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 6 sp vert  
– 5 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp*

*Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp.*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***