

SPAGHETTIS POULET HARICOTS BEURRE

Vendredi 12 août 2022

Qui n'a pas choisi le poulet et les pâtes complètes ? ☐

Spaghettis poulet haricots beurre pour 1 personne et 7 sp vert ☐ - 5 spl bleu☐ - 2 spv violet☐ – 2 psp☐

-100 g de blanc de poulet cuit : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-100 g de haricots beurre cuits vapeur : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-30 g de spaghettis complets crus : 3 sp vert ☐ – 3 sp bleu☐ - 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-100 g de sauce tomate maison sans MG : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-15 g de gruyère allégé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-1 cuillerée à café de persillade : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp*

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.

Dans une poêle, chauffer l'huile étalée au pinceau et faire revenir le blanc de poulet coupé en morceaux pour les dorer.

Rajouter les haricots beurre, les spaghettis et la sauce tomate.

Bien mélanger et réchauffer le tout quelques minutes à feu doux.

Saupoudrer de gruyère râpé et de persillade et verser dans une assiette à spaghettis ou une assiette creuse.

Servir aussitôt.



Recette zéro gaspi : restant de poulet cuit à la broche sans MG et restant de légumes.

C'est très copieux !

Pour le repas de midi : concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□)- spaghettis poulet haricots beurre (7 sp vert□ – 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□)- 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□).Total : 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□.

Tenez bien compte de vos choix en pro points psp□ pour recalculer ma recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés