POÊLÉE DE CREVETTES ROSES AUX LENTILLES ET CHOU VERT

Vendredi 02 décembre 2022

De la couleur dans l'assiette :

Poêlée de crevettes roses aux lentilles et chou vert pour 2 personnes et 5 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 3 psp par part

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

-200 g de lentilles blondes cuites : 4 sp vert – 0 spl – 0 spv violet – 3 psp

-200 g de chou vert nature surgelé: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-2 cuillerées à café de persillade : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-sel fin, poivre blanc

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le chou vert surgelé pendant 6 minutes.

Dans une sauteuse huilée, faire revenir le chou-vert avec les lentilles et les crevettes.

Assaisonner : sel poivre.

Saupoudre de persil émincé.

Servir bien chaud.

Recette rapide, facile dans le cadre de la cuisine du placard et du congélateur.

Pour le repas : potage de légumes courgettes poireaux à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – poêlée de crevettes roses aux lentilles et chou vert (5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 3 psp□) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp□) – 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 6 psp□

Pour cette recette encore en perso points psp□, tenez compte de vos choix alimentaires pour le calcul.

Mais le programme change encore une fois alors pour l'instant je n'en ai pas pris complètement connaissance.

Je ne sais pas non plus si vous êtes toujours pour le calcul en sp vert bleu violet□□□ ou en psp □ et si cela vous

intéresse d’avoir ces renseignements. A vous de me le dire.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés