

ASSIETTE TERRE MER

Mardi 12 septembre 2023

Une recette bien rassasiante qui m'a posé un gros problème de contage :

Assiette terre mer pour 2 personnes et 7 sp vert ☐ - 4 spl bleu☐ - 4 spv violet☐ - 4 psp☐ par part

- 60 g de pâtes crues de pois chiches (WW) : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ - 6 psp☐

-120 g de truite fumée : 4 sp vert ☐ - 0 spl bleu☐ - 0 spv violet☐ - 0 psp☐*

-120 g de moules cuites décortiquées : 2 sp vert ☐ - 0 spl bleu☐ - 0 spv violet☐ - 0 psp☐*

-140 g de haricots verts cuits : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

-8 tomates cerises : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ - 0 psp☐*

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

*-ciboulette**

Cuire les pâtes de pois chiches à l'eau bouillante salée 4 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.

Détailler la truite fumée en lanières.

Couper les haricots verts en petits tronçons et les tomates cerises en deux.

Garnir deux assiettes avec les pâtes, les haricots verts, les tomates cerises, les lanières de truite fumée et les moules.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Napper de vinaigrette allégée.



Le temps de cuisson des pâtes dépend de la marque donc bien regarder sur le paquet.

Cette recette permet de recycler des restes.

L'indice glycémique est bas.

Seulement j'ai un problème avec le comptage. Les pois chiches dans les programmes ☐☐☐ sont à 0 sp et 0 psp alors pourquoi ne pas mettre les pâtes 100% pois chiches à 0 sp et 0 psp ? Parce qu'elles sont à base de farine de pois chiches ? Et la farine de pois chiches s'obtient en mixant finement des pois chiches secs.

Pour moi, je compte 1 spl bleu☐ – 1 spv violet ☐ et 1 psp ☐ pour cette recette.

Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert

bleu violet (0 psp) – assiette terre mer (7 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet – 2 psp). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Pour moi : 9 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp
mais ce qui compte le plus est IG bas de cette recette.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés