

MACARONIS COMPLETS A LA FLORENTINE

Jeudi 24 octobre 2024

Rapide, simple mais bien rassasiant :

Macaronis complets à la florentine pour une personne et 8 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp

-100 g de macaronis complets cuits

*-100 g de filet de poulet cuit vapeur**

*-75 g d'épinards cuits sans MG**

*-120 g de sauce tomate maison sans MG**

-15 g de parmesan râpé

-sel poivre blanc ou piment d'Espelette

Détailler les blancs de poulet en cubes.

Dans une petite sauteuse, verser la sauce tomate et la réchauffer à feu doux.

Rajouter les pâtes, les épinards et les cubes de poulet.

Rectifier l'assaisonnement et bien mélanger.

Saupoudrer de parmesan râpé.

Servir bien chaud



Cette recette toute simple et à indice glycémique faible permet d'utiliser des restes de poulet cuit à la broche sans MG (matières grasses), de pâtes.

Quant aux épinards, j'ai pris des surgelés que j'ai cuit dans une poêle antiadhésive sans MG. J'évite de garder plus de 24 h des épinards cuits.

Pendant l'été, je prépare de la sauce tomate sans MG que je congèle : tomates, poivrons détaillés en morceaux, oignons émincés, origan, le tout cuit à l'étouffée avec un fond d'eau puis mixer et tamiser pour ôter les pépins des tomates. Je n'assaisonne pas, j'assaisonne quand je m'en sers.

Sinon dans le commerce, il existe de bonnes marques de sauce tomate sans MG.

Une boîte de pulpe de tomates peut faire l'affaire.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse nature sans sucre (0 sp vert

bleu violet – 0 psp) – macaronis complets à la florentine (8
sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp) – 1 faisselle 0%
à la cannelle (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp).
Total : 9 sp vert -7 spl bleu – 3 spv violet -6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés