

AGNEAU GRILLE AUX CHANTERELLES ET RATTES

Vendredi 18 Novembre 2016

Pas beaucoup de champignons sur les étals des marchés cette année ! Dommage car c'est une réelle gourmandise pour peu de pp- sp .En plus ils sont rassasiants, pauvres en calories, riches en vitamines (B et surtout D) et minéraux, avec un IG bas et une action positive sur les maladies cardio-vasculaires et le diabète



Agneau grillé aux chanterelles et rattes pour 2 personnes et 9pp- 11 sp vert- 11 sp bleu -8 spv violet par part

-4 petites côtes d'agneau dans le filet (180 g consommables)

- 200 g de pommes de terre rattes*
- 400 g de chanterelles grises et jaunes *
- 2 cuillères à café de persillade
- 10 g de beurre 41 %
- 50 sprays d'huile
- sel poivre
- Dégraisser au maximum les côtelettes

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) .Les égoutter, les peler et les couper en petits cubes.

Nettoyer les champignons, les faire revenir dans une poêle avec le beurre .Assaisonner

Rajouter les pommes de terre, bien mélanger et saupoudrer de persillade.

Servir avec les côtelettes grillées sur un gril huilé et assaisonnées

Cette recette peut se faire avec des champignons de Paris

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – agneau grillé aux chanterelles et rattes (9 pp- 9 sp)- 1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) – raisins (0pp- 0 sp) .Total : 10 pp- 10 sp

Très bon vendredi