

AGNEAU SAVEUR DU SUD AUX TAGLIATELLES

Jeudi 13 juin 2024

De temps en temps, pour changer des filets de poulet ou de dinde :

Agneau saveur du sud aux tagliatelles pour 2 personnes et 10 sp vert ☐ – 9 sp bleu ☐ – 9 spv violet ☐ – 9 psp ☐ par part

-2 côtelettes dégraissées d'agneau dans le filet (60 g de viande sans l'os pour chacune)

-60 g de tagliatelles complètes crues

*-75 g de fèves pelée surgelées**

*-150 g de tomates cerises **

*-quelques feuilles de roquette**

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

*-2 gousses d'ail **

*-2 cuillerées de persil ciselé**

-1 cuillerée à café de thym sec

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros

-sel poivre ou piment d'Espelette

Cuire les fèves surgelées 3 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Réserver.

Cuire les tomates cerises coupées en deux dans une poêle huilée avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Assaisonner.

Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la poêle contenant les tomates. Mettre les fèves et bien mélanger en rajoutant les épices italiennes, le persil ciselé et l'ail pressé. Garder au chaud.

Huiler les côtelettes d'agneau au pinceau avec le restant d'huile, les assaisonner et les saupoudrer de thym. Les cuire soit au four soit dans une poêle soit à la plancha jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.

Servir avec des feuilles de roquette.

L'indice glycémique de ce plat est assez bas (pâtes complètes)

Si vous n'aimez pas l'ail ou si vous ne le supportez pas, vous pouvez le supprimer, il y a déjà beaucoup de saveurs dans ce plat.

Garder un peu d'eau de cuisson des pâtes à rajouter dans la poêle si ça a tendance à coller car peu de matières grasses.



Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□) - agneau saveur du sud aux tagliatelles (10 sp vert□ - 9 sp bleu□ - 9 spv violet□ - 9 psp□) - 100 g de skyr 0% aux framboises (1 sp vert□ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□). Total : 10 sp vert □- 9 spl bleu □- 9 spv violet□ - 9 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés