

ASSIETTE DE COQUILLETTES AU THON

Mercredi 29 Janvier 2020

Un petit plat individuel pour un jour de mauvais temps :

Assiette de coquillettes au thon pour 1 personne et

5sp vert □

- 4spl bleu□

- 0spv violet□par

part

-100 g de coquillettes complètes cuites *

- 50 g de thon nature en boîte *

- 2 blancs de poireaux *

-200 ml de sauce tomate maison sans MG *

-sel poivre blanc

-ciboulette *

Couper les blancs de poireaux en rondelles, les faire revenir à petit feu sur une feuille de cuisson avec un fond d'eau et à couvert pendant 10 minutes. Les assaisonner

Verser la sauce tomate dans une poêle, rajouter les coquillettes, le thon émietté et les poireaux. Bien mélanger et réchauffer quelques minutes à petit feu

Saupoudrer de ciboulette

Servir bien chaud



Pas sorcier comme recette mais bien bon

Mes poireaux sont un peu verts mais sans importance, un poireau est un poireau.

Pour la sauce tomate, je la prépare l'été et je la congèle.
J'ai tout un tiroir de mon congélateur rempli de portions de sauce tomate maison bien fruitée

Pour le repas du soir : potage de légumes mixés avec 50 g de skyr 0% (1sp vert □ - 0spl bleu□ - 0spv violet□) - assiette de coquillettes au thon (5sp vert □ - 4spl bleu□ - 0 spv violet□) - clafoutis de mangue (7sp vert □ - 4 spl bleu□ - 4spv violet□ - recette du 11 12 2016).
Total : 13 sp vert □ - 8

spl bleu - 4spv

violet

Très bon mercredi à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés