

# ASSIETTE DE POUSSSES d'ÉPINARDS , POIVRONS ET HARICOTS VERTS A LA SAUCISSE

*Mardi 28 juin 2022*

*Il n'en restait que deux alors ...*

*Assiette de pousses d'épinards, poivrons et haricots verts à la saucisse pour 2 personnes et 3 sp □□□ – 3 psp□ par part*

*-2 knackis Herta de poulet : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-60 g de jeunes pousses d'épinards\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-140 g de haricots verts \* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

*-120 g de lanières pelées de poivrons\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*Rincer les pousses d'épinards, les équeuter et les essorer.*

*Laver les haricots verts, les équeuter et les cuire à la vapeur (cocotte – minute) 7 minutes. Les laisser refroidir.*

*Garnir deux assiettes de pousses d'épinards et rajouter les haricots verts et les lanières de poivrons.*

*Réchauffer les saucisses dans une casserole d'eau frémissante 3 minutes, les égoutter et les couper en rondelles à éparpiller équitablement dans les assiettes.*

*Napper de vinaigrette allégée au moment de servir.*



*On trouve facilement des barquettes de jeunes pousses d'épinards au rayon frais "salades".*

*C'est rapide et tout simple à préparer.*

*Pour le repas du soir : assiette de pousses d'épinard, poivrons et haricots verts à la saucisse (3 sp vert bleu violet<sup>000</sup> – 3 psp<sup>0</sup>) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet<sup>000</sup> – 3 psp<sup>0</sup>) – 1 portion de saint moret 8% (1 sp vert bleu violet<sup>000</sup> – 1 psp<sup>0</sup>) – 2 abricots (0 sp vert bleu violet<sup>000</sup> – 0 psp<sup>0</sup>). Total : 7 sp vert bleu violet<sup>000</sup> – 7 psp<sup>0</sup>*

*Tenez bien compte de vos propres perso points psp<sup>0</sup> pour recalculer ma recette.*

*Très bon début de semaine.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***