

ASSIETTE FERMIERE DE COQUILLETES

Vendredi 19 Avril
2019

Pour un diner tout simple :

Assiette fermière de coquillettes pour 2 personnes et 5pp-5sp-4spl-1 spv avec des coquillettes complètes par part

- 200 g de coquillettes cuites *
- 200 g de cœurs d'artichauts surgelés*
- 200 g de pois gourmands*
- 1 gros œuf + 1 blanc*
- 5g de beurre à 41 %
- sel poivre
- persil
- 1 jus de citron

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée citronnée pendant 6 minutes. Les égoutter et les couper en petits dés. Garder au chaud

Cuire à l'eau bouillante salée les pois gourmands pendant 3 minutes.
Les égoutter. Garder au chaud

Battre l'œuf et le blanc en omelette. Assaisonner

Fondre le beurre dans une poêle et cuire l'omelette

Réchauffer les coquillettes aux micro-ondes et rajouter les dés d'artichauts, les pois gourmands et l'omelette coupée en petits morceaux

Saupoudrer de persil émincé

Servir aussitôt



Cette assiette peut se préparer d'avance sans le persil à rajouter après le réchauffage aux micro-ondes

Côté positif : les pâtes participent à un meilleur sommeil donc au repas du soir

Pour le repas du soir : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) - assiette fermière de coquillettes (5pp-4spl) - 100 g de skyr 0% (1pp-0spl) - 1 pomme cannelle au four (0pp-0sp). Total: 7pp-5spl

Très bon vendredi

Lilou3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés