

# **CABILLAUD TAGLIATELLES CURCUMA CITRON AUX CHAMPIGNONS ASPERGES**

**Mercredi 26 Juin  
2019**

Un tour dans les magasins Bio et découvrir des pâtes qui sortent de l'ordinaire :

**Cabillaud tagliatelles curcuma citron aux champignons asperges pour 2 personnes et 5pp-4 sp vert -3spl bleu -3 spv violet par part**

- 200 g de cabillaud \*
- 60 g de tagliatelles curcuma citron crues\*
- 120 g de champignons de Paris \*
- 120 g de pointes d'asperges vertes\*
- sel poivre blanc
- 1 cuillerée à café de court bouillon en poudre
- persillade \*

Pocher le cabillaud dans le court bouillon chaud et non bouillant pendant 5 minutes à frémissement. Stopper la cuisson, l'égoutter et le garder au chaud sous une feuille de papier alu

Cuire les pointes d'asperges vertes à la vapeur 2 minutes

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse sur une feuille de cuisson à petit feu pendant

5 minutes. Assaisonner

Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée et selon le temps mentionné sur la notice, les égoutter et les verser dans la sauteuse

contenant les champignons

Rajouter le cabillaud effeuillé à la préparation précédente avec les pointes d'asperges

Bien mélanger et saupoudrer de persillade

Rectifier l'assaisonnement



Pas de tagliatelles curcuma citron ? Prenez des tagliatelles simples, rajouter une pincée de curcuma et un zeste de citron

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0%  
(1 pp-1 sp) -cabillaud tagliatelles curcuma citron aux

champignons asperges (5  
pp-3spl) -billes melon sorbet citron (1 pp-3 sp). Total :  
7pp-7spl

Très bon mercredi et il fait vraiment trop chaud !

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

**Tous droits  
réservés**