

# CAROTTES A LA CRÈME ALLÉGÉE ET SAUCISSES DE VOLAILLE

Vendredi 02 Avril 2021

*Simple et rapide :*

*Carottes à la crème allégée et saucisses de volaille pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part*

*-2 petites saucisses de volaille*

*-240 g de carottes \**

*-50 g de tranches fines de bacon*

*-75 g de crème allégée 4%*

*-sel poivre blanc*

*-25 sprays d'huile isio 4*

*-2 cuillerées à café de persillade \**

*Couper les carottes épluchées et lavées en tranches fines et les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte-minute).*

*Huiler une poêle antiadhésive et faire revenir le bacon rapidement et rajouter les carottes assaisonnées et la crème. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes. Saupoudrer de persillade.*

*Griller les saucisses à la plancha ou au four sous le gril sans MG. Les assaisonner puis les couper en morceaux.*

*Répartir les carottes à la crème dans les assiettes et les morceaux de saucisse autour.*

*Servir immédiatement.*



*Vous pouvez remplacer la plancha par une poêle à fond épais antiadhésive.*

*Pour le repas du soir : potage courgette panais mixé avec 35 ml de lait écrémé (2 sp vert □ -0 spl bleu□-0 spv violet□) - carottes à la crème allégée et saucisse de volaille (4 sp vert bleu violet□□□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu□ -1 spv violet□). Total : 7 sp vert □ -5 spl bleu□ -4 spv violet□*

*Excellente journée à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***