

# ASSIETTE TERRE MER

*Mardi 12 septembre 2023*

*Une recette bien rassasiante qui m'a posé un gros problème de contage :*

***Assiette terre mer pour 2 personnes et 7 sp vert ☐- 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐ par part***

*– 60 g de pâtes crues de pois chiches (WW) : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐*

*-120 g de truite fumée\* : 4 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-120 g de moules cuites décortiquées\* : 2 sp vert ☐- 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

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

*-8 tomates cerises\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-ciboulette\**

*Cuire les pâtes de pois chiches à l'eau bouillante salée 4 minutes. Les égoutter et les laisser refroidir.*

*Détailler la truite fumée en lanières.*

*Couper les haricots verts en petits tronçons et les tomates cerises en deux.*

*Garnir deux assiettes avec les pâtes, les haricots verts, les tomates cerises, les lanières de truite fumée et les moules.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Napper de vinaigrette allégée.*



*Le temps de cuisson des pâtes dépend de la marque donc bien regarder sur le paquet.*

*Cette recette permet de recycler des restes.*

*L'indice glycémique est bas.*

*Seulement j'ai un problème avec le comptage. Les pois chiches dans les programmes ☐☐☐ sont à 0 sp et 0 psp alors pourquoi ne pas mettre les pâtes 100% pois chiches à 0 sp et 0 psp ? Parce qu'elles sont à base de farine de pois chiches ? Et la farine de pois chiches s'obtient en mixant finement des pois chiches secs.*

*Pour moi, je compte 1 spl bleu☐ – 1 spv violet ☐ et 1 psp ☐ pour cette recette.*

*Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert*

bleu violet [ ] [ ] [ ] - 0 psp [ ] - assiette terre mer (7 sp vert [ ] - 4 spl bleu [ ] - 4 spv violet [ ] - 4 psp [ ]) - 1 flan maison (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] - 2 psp [ ]). Total : 9 sp vert [ ] - 6 spl bleu [ ] - 6 spv violet [ ] - 6 psp [ ]

Pour moi : 9 sp vert [ ] - 3 spl bleu [ ] - 3 spv violet [ ] - 3 psp [ ]  
mais ce qui compte le plus est IG bas de cette recette.

Très bonne journée

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

**Tous droits réservés**