

GALETTES A L'ITALIENNE

Vendredi 03 novembre 2023

Entre la Bretagne et l'Italie :

Galettes à l'italienne pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

-2 galettes de sarrasin : 5 sp vert bleu violet□□□- 5 psp□

*-150 g de thon au naturel en boîte * : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-100 g de lanières de poivrons 3 couleurs: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de tomates cerises: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de cœurs d'artichauts surgelés: 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros

-sel fin poivre blanc

-1 citron

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et citronnée selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les couper en 2.

Huiler au pinceau une poêle avec 1 c à c d'huile et faire revenir les lanières de poivrons, les tomates cerises coupées en 2 pendant 5 minutes.

Rajouter les cœurs d'artichauts et le thon émietté. Continuer la cuisson à feu doux pendant quelques minutes pour les

réchauffer. Bien mélanger et assaisonner : sel poivre épices

Dans une crêpière huilée avec l'autre c à c d'huile, réchauffer les galettes et les fourrer avec la préparation précédente.

Servir aussitôt.



Si vous faites plusieurs galettes, les garder au chaud dans le four (80°) ou sur une assiette posée sur une casserole d'eau frémissante, les galettes enveloppées dans du papier alu.

L'indice glycémique est modéré.

Pour le repas du soir : galette à l'italienne (6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□) – quelques feuilles de roquette nature (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□- 0 psp□) – 1 kaki (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert□ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés